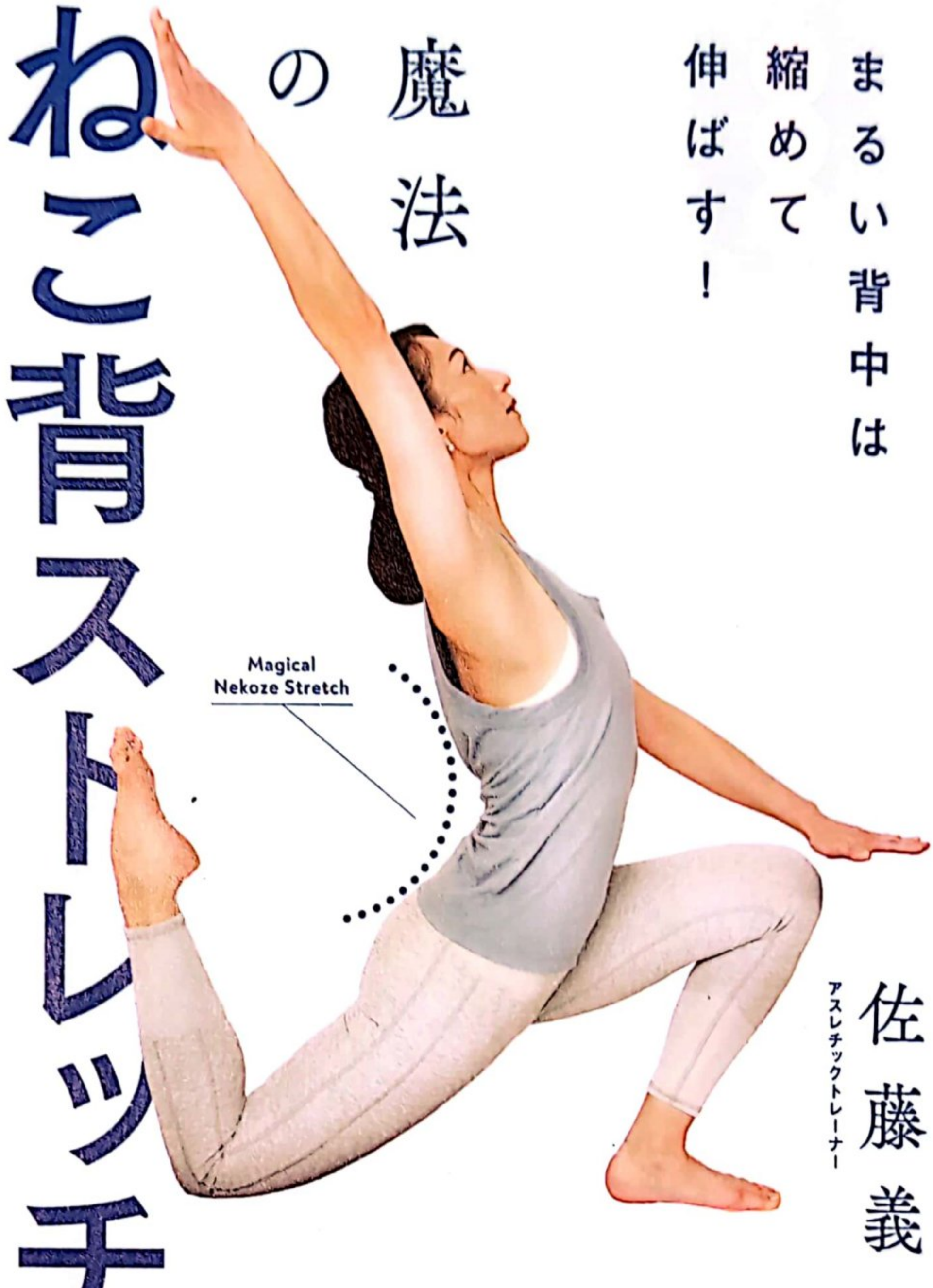
ねこの魔法のストレッチ

まるい背中は
縮めて伸ばす！



佐藤義人
アスレチックトレーナー

マガジンハウス

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに

ねこ背を治すには、使えてない筋肉をしつける！

立ち姿がすっと美しく、歩くときもさっそうと。そんな所作は、見ていて気持ちがいいものです。多くの人がそうありたいと願っていることと思います。

ところが現実は、背中が丸まっていたり、首が前に出ていたり……。いわゆる「ねこ背」状態に悩む人が圧倒的に多数です。しかも、そのせいで痛みやこりなどのトラブルを抱えている人も少なくありません。その一方で**自己流だとなかなか治しにくいのがねこ背**。気をつけて背筋（せすじ）を伸ばしていてもすぐに元に戻ってしまい、なかには「小さい頃からのクセだから」と諦めてしまう人もいるようです。

けれど、正しくケアしさえすれば、ねこ背は必ず治ります。必要なのは、胸を張って姿勢を正すことではありません。

「背中の筋肉をしつける」。実はこれが、ねこ背解消の最短ルートなのです。

背中には、正しい姿勢を維持するために重要な筋肉があります。ここが動きさ

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

えすれば、ねこ背とは無縁の体に。ところが現代の日常生活では、この筋肉が使われることはほぼありません。結果、働き方を忘れてしまうのです。これらの筋肉を目覚めさせ、稼働させること。僕は「**筋肉をしつける**」と表現しますが、それによって体本来の機能がよみがえり、**ねこ背もさまざまな不調も同時に解消**することができるのです。

本書では効率的に背中の筋肉をしつける方法を、「**伸ばす**」と「**縮める**」の2つに分けてお伝えします。動きはどれもシンプルで、すぐにできるものばかり。少しずつ続ければ、体は必ず変わります。正しい姿勢は一生の財産となり得るもの。この本で、ぜひ手に入れてください。

アスレチックトレーナー
佐藤義人 Yoshihito Sato

ねこ背を
治すと、
見た目も体調も
よくなります!

1977年、大阪府生まれ。鍼灸師、日本体育協会公認アスレチックトレーナー。2015年ラグビーW杯日本代表スタッフ。選手から「神の手（ゴッドハンド）」と呼ばれ、日本の歴史的3勝と、唯一離脱者ゼロという記録を裏から支えたトレーナーの1人。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ねこ背は不健康の連鎖を招く

首や肩のこり

ねこ背がもたらすトラブルの中で最も典型的なのが、首や肩、背中のこりや痛み。背中が丸まって頭が前に出た状態が続くと、重い頭を支えるために首や肩、背中の筋肉が常に緊張し続けることになり、やがて張りやこり、痛みを生じることに。肩甲骨の間の筋肉が伸びきったまま固まることも、痛みの一因となります。

腰やひざの痛み

ねこ背は簡単に言うと、体の前面の筋肉が硬く、背面の筋肉がゆるんでいる状態。筋肉の使い方に問題があるため、気付かないうちに関節に負担が。例えば前ももの筋肉が硬いとひざを支える筋肉も痩せ、それがひざの痛みの原因に。また、背中の筋肉が働かず腰椎をサポートする力が弱いと、腰椎に負担がかかり、腰痛を生んでしまいます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ねこ背のまま過ごしていると、見た目だけでなく、体全体にさまざまなトラブルを生じます。姿勢は良いほうだと思っていても、右のようなねこ背予備軍である可能性大。20ページの不調チェックも参考に、ねこ背対策を！

取れない疲労感

本来姿勢を維持してくれるはずの背中の筋肉はお休みで、けれど何とかバランスを取るために他の筋肉はフル稼働。その状態が続けば、立ったり歩いたりするだけで疲労が蓄積し、しかも簡単には取れません。また、筋肉には血流を押し流すポンプの役割もありますが、その働きが鈍ることで血中に疲労物質が溜まりやすくなります。

自律神経の乱れ

活動時に働く交感神経と、リラックス時に優位になる副交感神経からなる自律神経は、体の多くの機能を制御しています。この自律神経が通っているのが、首の骨、つまり頸椎です。ねこ背による肩や首のこりは、自律神経の働きにも悪影響。冷えや便秘などの不調のほか、イライラ感などメンタル面にも影響を及ぼすことがあります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ねこ背を治せば、不調も改善！疲れない！若返る！

命に関わることではないし、つい放っておきがちなのがねこ背。けれど前ページで解説したように、実は体のさまざまな不調と関わっているのです。

腰痛や肩こり、ひざの痛み、股関節痛。ねこ背を解消することは、こうした痛みの悩みや関節のトラブルをなくす、あるいは予防することに直結します。全身の筋肉をバランスよく使えるようになることで**動きが軽くなり、疲れ知らずの体を手に入れる**ことができます。

何より、**姿勢は見た目の印象を大きく左右**します。頭の位置が高く、上体が起

CamScannerでスキャン

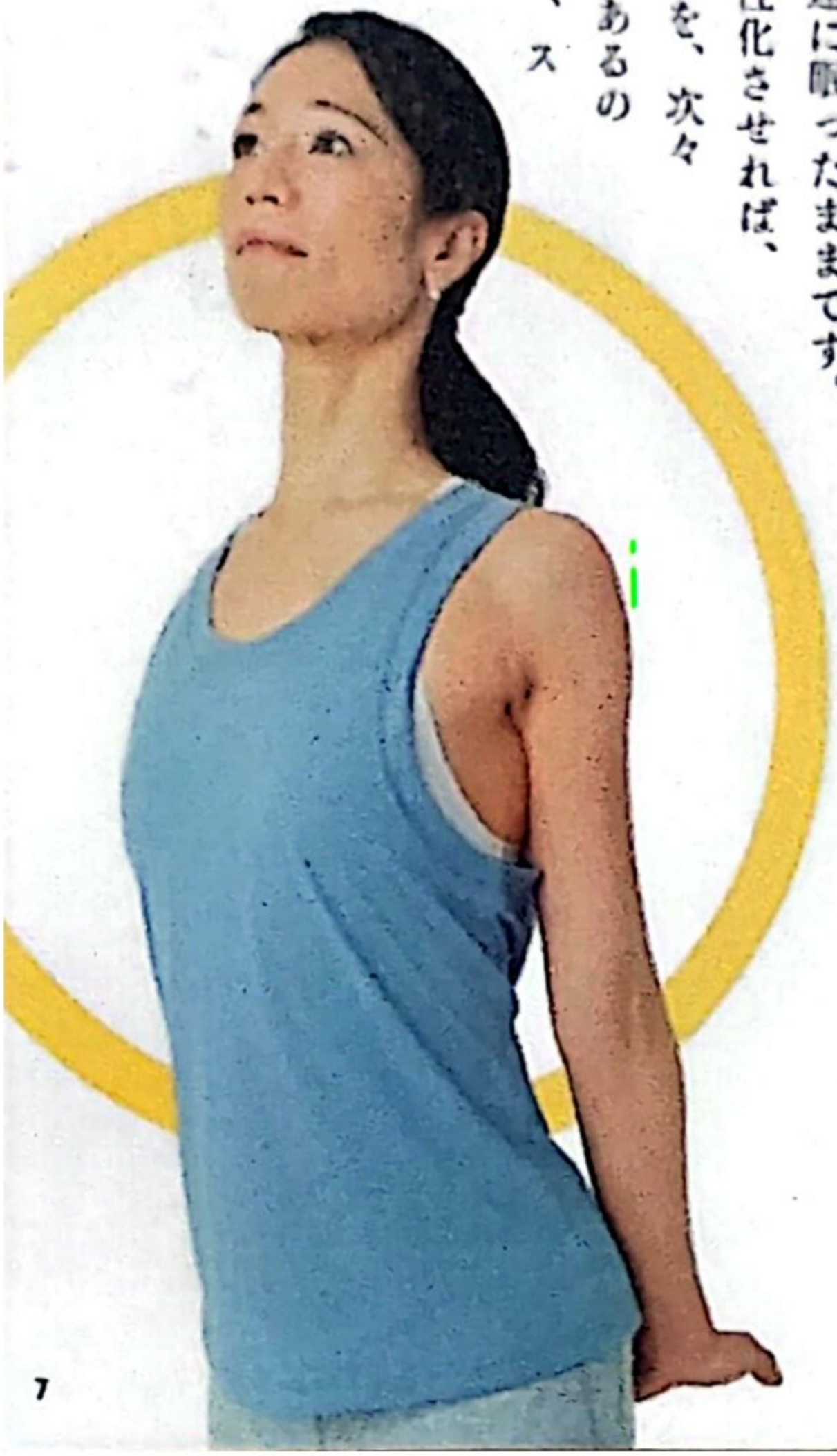
CamScannerでスキャン

きた姿勢は、人に好感を持たれるもの。美しい姿勢は自信の源でもあるのです。

さらに背中の筋肉が活性化されると、格段にアップするのが基礎代謝。当然脂肪燃焼率も高まり、余計な体脂肪がつきづらい体へと変わっていきます。

骨盤まわりや背中まわりは、見逃えてすっきりしてくるはず。もちろん筋肉の活動量が増えることで血行もよくなり、肌や髪にも好影響。若々しい見た目につながります。

筋肉は、使わなければ永遠に眠ったままです。けれどひとたびしっかりつけて活性化させれば、ここに述べたような良い循環を、次々と生み出してくれるものでもあるのです。ねこ背のままでいるか、ストレッチでねこ背を解消し、良いサイクルの体に生まれ変わるか。あなたはどちらを選びますか？



CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

佐藤流メソッドは

たった1分！

伸ばして…

ねこ背は、崩れた姿勢で過ごすうちに筋肉の働きにばらつきが生じ、そのまま固定されてしまった状態。改善には、この不均衡をなくすことがポイントです。まずは使われすぎて**硬くなった体の前側の筋肉を伸ばして、こわばりを解除**します。

腹直筋を
伸ばして
本来の長さに戻す！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

縮めるだけ。

筋肉は収縮することで力を発揮しますが、これまで休眠していた背中側は、体の前面とは反対にゆるんで働き方を忘れている状態です。こうした筋肉は**ぎゅっと縮めて、スイッチオン。**1分くらいでできるストレッチを毎日の習慣にして、きれいな姿勢を維持できる体を作ります。

多裂筋を
縮めてしつける！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

CONTENTS

まるい背中は縮めて伸ばす！ 魔法のねこ背ストレッチ

はじめに　ねこ背を治すには、使えてない筋肉をしつける！ …… 2
ねこ背は、不健康の連鎖を招く …… 4
ねこ背を治せば、不調改善！ 疲れない！ 若返る！ …… 6
佐藤流メソッドはたった1分！ …… 8
コラム　日本人には「ねこ背」が多い？ …… 14

1 伸びない理由がわかる！ ねこ背のしくみ

なぜ、あなたの背中は丸まるのか？ …… 16
ねこ背には3つのタイプがある …… 18
あなたの姿勢は大丈夫？　ねこ背チェック …… 20
回転腕上げ …… 22
肩上げ …… 24
上体反らし …… 26
肩甲骨はがし …… 28

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

筋肉を360度しつける！魔法のねこ背ストレッチ

「縮める」ストレッチで背中をしつける！……28
ねこ背を救うのは「多裂筋」と「棘下筋」……30
「魔法のねこ背ストレッチ」のやり方……32
体のブレーキとアクセルを意識せよ！……34
「ねこ背ストレッチ」は3ステップ！……36

【伸ばす編】 前半身をほぐすストレッチ……38

1 肩ねじり伸ばし……42
2 あご上げ伸ばし……44
3 肋骨伸ばし……46
4 お腹伸ばし……48
5 太もも伸ばし……50

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

6 ウエスト伸ばし …… 52

【縮める編】背中をしつけるストレッチ

1 壁ペタスクワット …… 54
2 背中反らし …… 58
3 腕ねじり上げ …… 60
4 ペットボトル上げ …… 62
5 前傾水平上げ …… 64
6 上腕回し …… 66

コラム 寝るときの姿勢はどうしたらいい? …… 68

3 ねこ背を治す姿勢づくり

毎日の動作こそ、背中をしつける絶好のチャンス
使う筋肉を意識して切り替えていくだけ

だんの動作でクセ改善 …… 70

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【ポジション編】体が軽くなる理想の姿勢 …… 76
1 立ち方・歩き方 …… 76
2 座り方 …… 78
3 荷物を運ぶ …… 80
4 重い物を持ち上げる …… 82
5 洗い物 …… 84
6 ぞうきんがけ …… 86
5 スマホの操作 …… 88
ねこ背の悩みQ&A
Q 寝ながらできるストレッチはありますか? …… 90
Q 仕事のすき間時間にできることは? …… 92
おわりに 背中から人生を変えよう! …… 94

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

COLUMN

日本人には「ねこ背」が多い？

日本人にはねこ背の人が多く、一説では7～8割がねこ背だとも言われています。実際に街を歩いていても、ぱっと見てきれいだと思える姿勢の人は、そう多くない気がします。

もともとアジア人にはそうした体型が少ないのかもしれないし、理由は定かではありませんが、個人的には僕は、日本独特の文化も関係しているのではないかと思っています。

例えば、サッカーの試合でゴールを決めたとき。ヨーロッパの選手は天を仰ぐように胸を広げ、両腕を突き出して、全身で喜びを表現します。飛び上がって観客にアピールすることも少なくありません。それに対して日本人選手は、どちらかというと控えめ。背中を丸め、下を向いて喜びを噛みしめる、という感じです。体のどこを使って感情を表現するかが、欧米人とはまったく違うのです。

思うにこれは、胸を張っていると周囲には「偉そう」と映るからではないでしょうか？　日本には昔から、謙虚で遠慮がちなことに美徳を見出す精神風土があります。そうしたことが無意識のうちに動作にも表れているのではないでしょうか。

欧米では肩こりの悩みはあまり聞かないし、ねこ背という概念もないようです。ねこ背になるかならないは国ごと、地域ごとのメンタリティにも関係しているのかもしれないな、と思うのでした。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

伸びない理由がわかる!

ねこ背のしくみ

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

なぜ、あなたの背中は丸まるのか？

人の体は本来、重たい頭を全身の筋肉と骨格で効率よく支え、立ったり動いたりできるように機能的に作られています。そのしくみが活用されていれば、ねこ背になることはありません。

けれど、全身の筋肉を360度使う機会がほとんどないのが現代の生活。一日の動作を振り返ってみても、顔を洗う、食事をする、デスクワークにスマホの操作と、**大半が体の前で行うものに限られている**ことに気づきます。つまり、**前屈みでいる時間が長い**のです。

前屈みのとき、お腹の筋肉は縮み、背中の筋肉はゆるむようになっています。普通に暮らしていると体の前を伸ばしたり、逆に背中を大きく縮める動きはまず行わないので、筋肉はこの状態のまま固定され

僕の考える理想的な姿勢

横から見たときに頭が胸の厚みの中に収まっている、お腹が出ていない、反り腰になっていない、などがポイント。正しい姿勢が取れていると重心は前寄りになり、歩くのもラクになります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

人間は前屈みの生活が基本

- カバンや荷物を持っているとき
- PCやスマホに集中しているとき
- イスに座っているとき

ることに。すると体は無意識のうちに首や肩、太ももなど一部の筋肉に負担をかけてバランスをやり繰りし始め、いつしか歪んだ姿勢が固定されてしまいます。

筋肉の使われ方がアンバランスであることがねこ背の大きな原因ですが、こうした不均衡は、5〜6歳から始まるとされています。長い時間をかけて少しずつ歪んできた姿勢は自覚しづらいものですが、いずれはこりや痛みなどのトラブルにつながっていきかねません。早めにケアを始めましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

3 ねこ背にはいくつのタイプがある

同じように見えるねこ背ですが、いくつかのタイプに分けることができ、人によって程度もさまざまです。

まず最近増えつつあるのが、「ストレートネックタイプ」。スマホをいじりながら立っている人を思い出すと分かりやすいのですが、**首だけが前に出て、それによって姿勢が崩れている状態**です。長時間のデスクワークによってなる人も多いようです。

次に、背骨はまっすぐだけれど、**肩の位置が前にあって背中が丸くなっている**のが巻き肩タイプのねこ背。腕を後ろに引く筋力が弱い女性に多いのですが、筋肉をつけようとトレーニングを頑張りすぎて、結果的に巻き肩になっている男性もいます。

筋トレが逆効果に!?

体が歪んだまま、高負荷をかけた筋トレばかりしても本末転倒です。骨格が正しい位置にないと歪みが進行し、腰痛や肩を痛めることに……。機能的な体作りのためには、まず姿勢改善が第一と言えます。

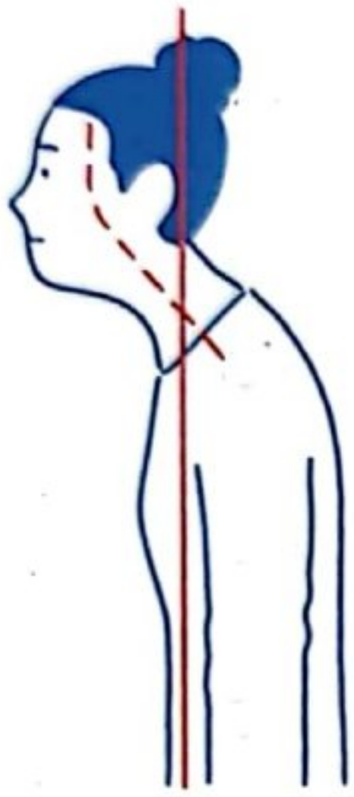
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

そしてもっとも典型的なのが、背中全体が丸くなってしまう「円背（えんぱい）」型のねこ背。座りっぱなしで作業するなどの生活習慣がもとで、**お腹が縮み、背中の筋肉が使われずに丸くなっている状態**です。

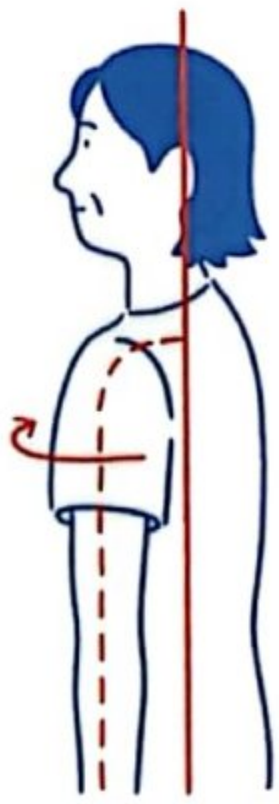
大まかに3つに分けましたが、混合型、中にはフルコースという人も少なくありません。何が自分の姿勢を崩しているかを知ることは、ねこ背改善のためにはとても大事。次ページの「ねこ背チェック」を、ぜひ役立ててください。

「ねこ背」の種類



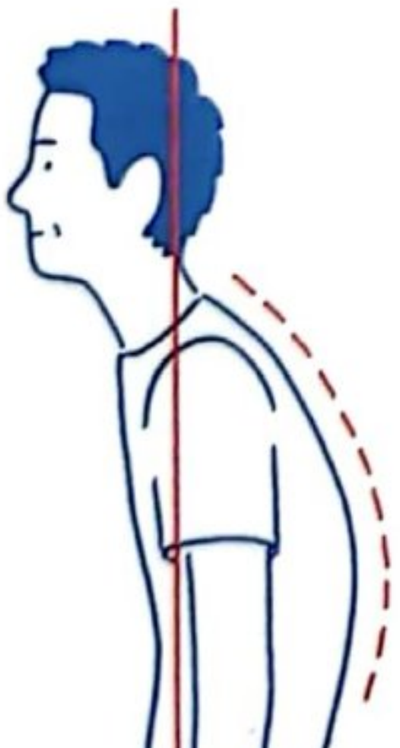
ストレートネック

横から見て、顔だけ前に出ている状態。首（頸椎）が傾いているため、肩こりや頭痛の原因に。



巻き肩

肩が前に出ていて、肩関節の可動域が狭いのが特徴。腕が上がりにくく、肩を痛めやすい。



円背

背中が全体に丸まっているタイプ。加齢に伴って招く姿勢の代表例で、こりや痛みが多い。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ねこ背チェック

のあなた姿勢は大丈夫？

まずは、自分の体の状態を知ることが改善の第一歩。3つの動きで、背中の柔軟性やねこ背のレベルを自覚しましょう。

1 手を肩幅に下ろして立ち手のひらを外に向ける

足を肩幅に開いて立ち、両手は両脇へ。その状態で両方の手のひらを外側に向けます。手首だけを回さずに、上腕からねじるのがポイント。

2 両手を後ろで組んで肩甲骨を寄せる

足を肩幅に開いて立ち、両手は後ろへ。その状態で両方の手のひらを外側に向けます。手首だけを回さずに、上腕からねじるのがポイント。

3 両手を後ろで組んで胸を張る

足を肩幅に開いて立ち、両手は後ろへ。その状態で両方の手のひらを外側に向けます。手首だけを回さずに、上腕からねじるのがポイント。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

2 そのまま手を頭上へ

上腕をねじって手のひらを外側に向けたまま、手を頭の上へ。ひじを曲げ、手のひらが内側に向かないように、小指側から上げましょう。真上までいけますか?

上腕を外向きにねじった状態で、どこまで手が上がりますか? 頭上まで上げられるのが理想ですが、途中までしか上がらない、あるいは手のひらを内向きに戻さないと上げられない人は、巻き肩が原因でねこ背になっている可能性が。**長時間の前屈みの姿勢で大胸筋が硬化し**、それに引っ張られて腕の付け根が前にねじれることで、姿勢が崩れていると考えられます。まずは胸の筋肉をほぐし、背中を強化する必要があります。

ねこ背判定

- □ ひじが耳の横まで上がる

理想！

- □ 腕が途中までしか上がらない……

巻き肩タイプのねこ背です

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ストレートネックのチェック

顔上げ

首から上だけが前傾していませんか？

今度はイスに腰かけた姿勢で、顔を上に向けてみましょう。真上の天井が見えますか？　のけぞったり、首の痛みを我慢しないと上を向けない、ということはないでしょうか。

シンプルな動きですが、これが簡単にできない場合は、**首が前に垂れる「ストレートネック」**でねこ背でになっていると考えられます。頭を正しい位置にキー

1 背もたれに寄りかからず座る

背もたれを使わずにイスに浅く座り、両手をももの上に置きます。最初は、真正面を向いてください。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ブする**背中の上部や、肩甲骨まわりの筋肉が弱いこと**が原因で、伸びきった首を無理に反らせるために痛みが生じているのです。肩甲骨まわりや、首の筋肉を鍛えましょう。

斜め前しか見上げられない場合は

さらに、背中の真ん中の筋肉も使えていない証拠。背中が丸くなり、首を上げることができないのです。前面の筋肉をゆるめて背中の筋肉を鍛える、基本のケアをしっかりと。

また、うつむいてのスマホ操作もストレートネックを増幅させる要因。首が前に垂れないように、スマホを持つ位置を工夫して(P88)。

上体をそらさずに顔を天井に向ける

顔をゆっくりと天井に向けましょう。後ろにのけぞらないように、顔だけを上げるのがポイントです。真上の天井が無理なく目に入ればOK。首に痛みがなく、上体の軸がまっすぐな状態が理想です。

ねこ背判定

- ☐ 無理なく真上が見られる

理想！

- ☐ 首が痛い、斜め上しか見られない……

ストレートネックのねこ背です

CamScannerでスキャン

円背のチェック

上体反らし

よい姿勢を維持する

背中の筋肉が使えているか

続いて、床にうつ伏せになって行うチェック。後ほど解説しますが、背中の筋肉群の中でも一番重要な**多裂筋の働きを知ることができる動き**です。

うつ伏せになって両手を伸ばし、両手のひらとおでこ、足の甲を床につけます。ここから、胸を床につけたまま上体をそらし、胸も上げましょう。反動を使わないように

1

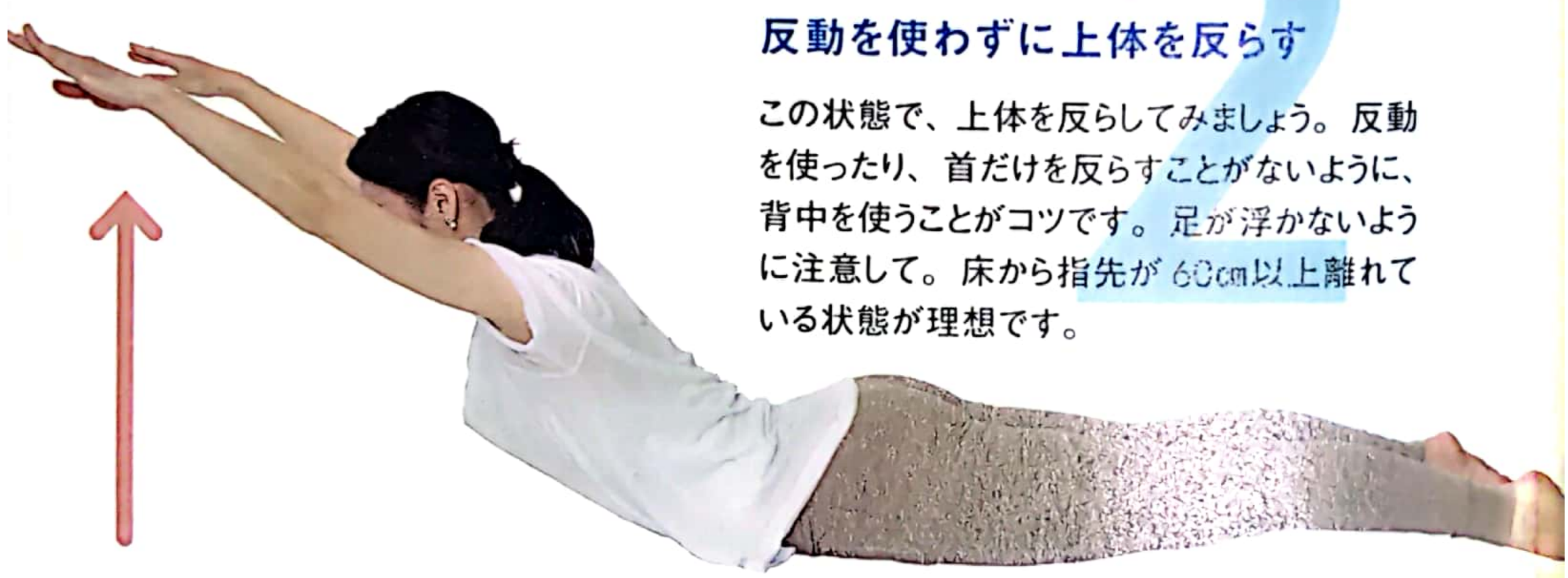
両手両足を伸ばしてうつ伏せになる

床にうつ伏せになり、両手を頭上へと伸ばします。手のひらは下向きにしたままにしておくこと。足の甲は真下に向け、床につけます。

CamScannerでスキャン

がどこまで上がるでしょうか。床から60センチ以上離れていればOKですが、それ未満だったり、床から足が浮いてしまう場合は、多裂筋の働きが弱いというサイン。姿勢を保持できずに**背中が丸まってしまう「円背」**になりやすい状態です。円背は見た目にも丸まっているために分かりやすく、ねこ背の自覚がある人の多くはこのタイプです。

実は60センチは、なかなかに高い目標です。けれど、本書で紹介するプログラムをひとつひとつこなせば大丈夫。このチェックがクリアできるようになったとき、美しい姿勢になっているはずです。



反動を使わずに上体を反らす

この状態で、上体を反らしてみましょう。反動を使ったり、首だけを反らすことがないように、背中を使うことがコツです。足が浮かないように注意して。床から指先が60cm以上離れている状態が理想です。

ねこ背判定

- ☐ 腕が60cmくらい上がる

理想！

- ☐ 足が床から浮いてしまい、上体を起こせない……

円背タイプのねこ背です

CamScannerでスキャン

努力してもねこ背が治らない理由

背筋は伸ばさなくていい

「背筋を伸ばしなさい」子どもの頃、姿勢の悪さをそんなふうに注意された人は多いのではないでしょうか。そのせいか、今でも姿勢を正すことは「背筋を伸ばす」ことだととらえている方がたくさんいるようです。けれど、背筋を伸ばすということは一時的な改善にしかならず、どうしても元に戻ってしまうものなのです。

先に述べた通り、ねこ背は長年の体のクセによって、背中の筋肉がゆるんでいる状態です。それは筋肉が怠けていて、背中をまっすぐに支えるスタミナがないということ。そのなかでいくら背筋だけを伸ばしても、筋肉はすぐに疲れてしまうだけです。

CamScannerでスキャン

「ねこ背のほうがラク!」と脳と体は錯覚している

自然に使える筋肉を「しつける」必要がある!

良い姿勢を取り戻すためにするべきなのは、背筋を伸ばすことではありません。**背骨を支える筋肉をしっかりと目覚めさせ、働かせること**なのです。筋肉は収縮することで力を発揮しますが、背中の筋肉も、縮ませることで本来の働きを取り戻せるようになります。その結果、背筋のすっと伸びた美しい姿勢を保てるようになるのです。**背中は、伸ばさずに縮める。**これが、ねこ背解消のための新しいキーワードです。

CamScannerでスキャン

佐藤流メソッドの重要ポイント

「縮める」ストレッチで背中をしっかり！

背中の筋肉を縮めて、ねこ背を治す――。僕はこの、筋肉を縮めて強化するやり方を、「しっかり」と表現して指導しています。しっかりとは、**正しい動きを筋肉に繰り返し学習させて、本来の動きや働きを取り戻すこと。**そんなふうに捉えてもらえればと思います。

ここで、疑問を抱く方もいるかもしれません。どうしてねこ背を解消するためのストレッチなのに、「縮める」ことが必要なのか？　答えは、筋肉のしくみにあります。

ある動作を行うとき、そこには、互いに相反する働きを持つ筋肉があります。つまり、どちらかが縮んでいるとき、もう片方は伸

伸ばすだけがストレッチじゃない！

ストレッチというと、体を伸ばすウォーミングアップのイメージがあるかもしれません。しかし、動いていない筋肉をイタ気持ちいいと感じるくらいしっかり縮めて、体の可動域を広げることが最終目標なのです。

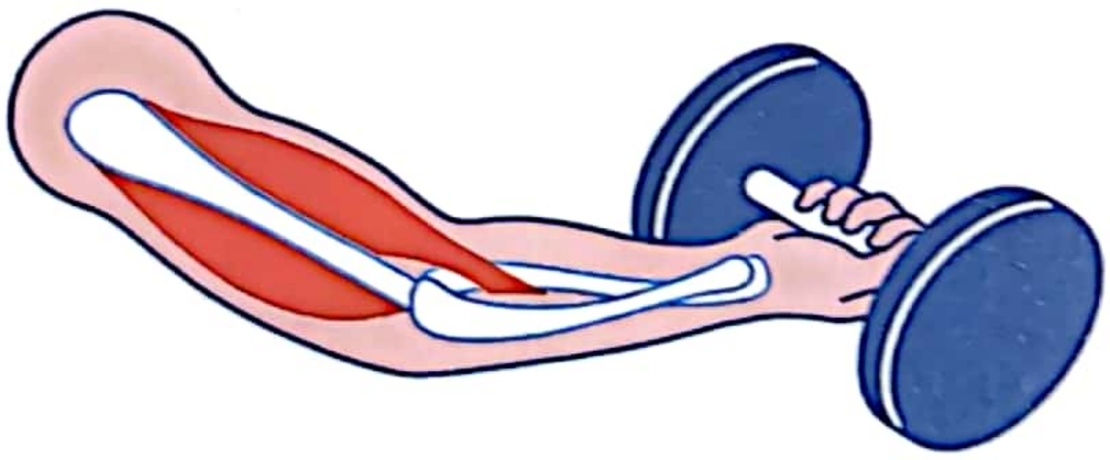
CamScannerでスキャン

びてゆるみ、拮抗(きっこう)して働くようにできている。**ストレッチはある筋肉を伸ばす運動ですが、一方で、それと相反する筋肉を縮める動きでもあるのです。**

本書ではこの理論のもと、硬くなった前身の筋肉をゆるめてはぐしたうえで、ゆるんでいる背面を縮めてしつける、という2つのパートに分けてストレッチを紹介します。どちらもねこ背改善に必要なストレッチですが、伸ばす／縮めるによってフォーカスする場所が違います。それを意識して取り組んでみましょう。

筋肉は対になって拮抗しながら動く!

ダンベルを上げると、腕の内側の筋肉が縮み、外側の筋肉が伸びる。力こぶを作る動き。



ダンベルを下ろすと、腕の内側の筋肉が伸び、外側の筋肉が縮む。二の腕が引き締まる動き。

伸び&縮みはセット!
意識してストレッチしよう

CamScannerでスキャン

2つの筋肉が姿勢を決める！

「背を救う」のは「裂筋」と「棘下筋」

では、具体的にどの筋肉をしつけていけばよいのでしょうか。狙うべきは、「多裂筋（たれっきん）」と「棘下筋（きょくかきん）」です。

多裂筋は背骨に沿って縦に走っているインナーマッスルで、**背骨を正しい位置にキープし、姿勢を保持するのに非常に大切な役割を果たします。**とくにみぞおちの裏あたりにある、第12胸椎のまわりの多裂筋は、要ともいえる存在。姿勢を形作るだけでなく体を反らしたりねじったりという動きにも関わり、ここが働かないと腰痛など多くの不調が生じます。アスリートにとっても、パフォーマンスを上げるために鍛えることが欠かせない場所です。

背中の筋肉と腰痛の関係

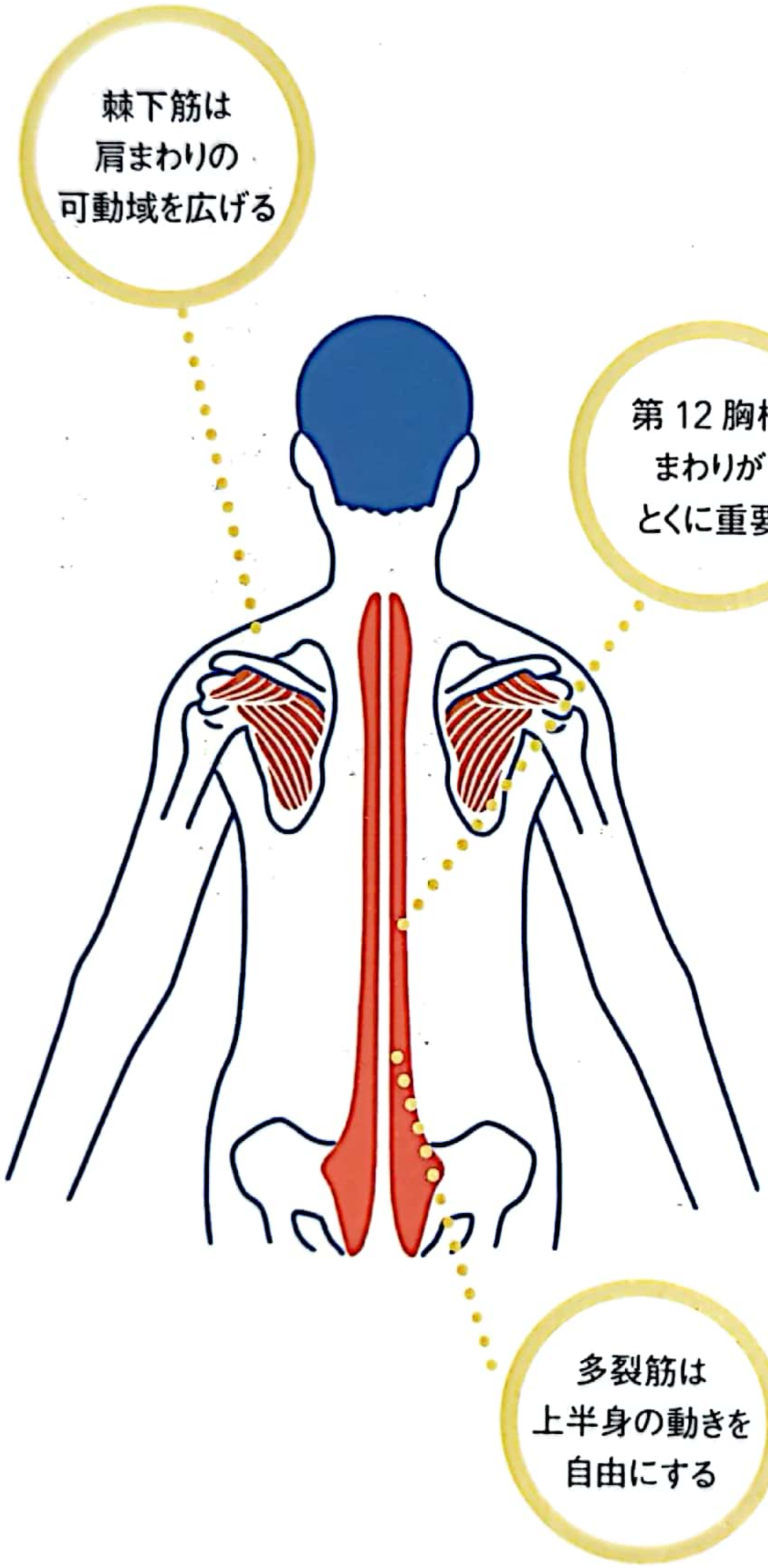
背骨の胸椎は、上半身でもっとも可動域が広い部位です。一方、腰まわりにある腰椎は可動域が狭く、胸椎まわりの多裂筋をしつけないまま動くと、腰椎、すなわち腰に負担がかかることに……。

CamScannerでスキャン

意識しないと使われない現代人に必要な筋肉

もうひとつの棘下筋は、肩甲骨から上腕骨にかけて張り付いているインナーマッスル。肩関節を外にひねる際に働き、**肩を正しい位置に保つ役割を果たします。**巻き肩タイプのねこ背は、ここを強化するとよいでしょう。

背中には他にもさまざまな筋肉がありますが、最も重要で、鍛えることでほかの筋肉にも好影響を与えられるのが多裂筋と棘下筋です。この2つを、縮めてしまうだけで、**姿勢は勝手によくなっていきます。**



CamScannerでスキャン

3種の動きで筋肉をしっかりほぐす！

魔法のねこ背ストレッチ

のやり方

いわゆる2種【伸ばす編】と【縮める編】2種のストレッチを行う、
で使えていなかった筋肉をしっかりほぐす、そして3種では、日常
動作の正しい筋肉の使い方を体に覚えさせていく構成です。

肩のコリや、体が硬い人、
ねこ背に悩む人へのアドバ
イスと各種図。

ストレッチの時間と回数を
表示。

使う筋肉を図解イラストで
説明。とても意識して行
えばよりほぐれる
ポイント。

ストレッチを2～3ステップで紹介。簡単にできるうえ、効率的に筋肉をほぐせられるよう考えられています。

間違いやすい姿勢、注意点を解説しています。

ストレッチの解説と、
「ねこ背」にどう効くの
かを解説しています。

CamScannerでスキャン

筋肉を360度しつける!

魔法の

ねこ背ストレッチ

CamScannerでスキャン

ストレッチを始める前に

体のブレーキとアクセルを意識せよ！

前章で、筋肉にはそれぞれ対になる筋肉があり、互いに拮抗して働いていることをお伝えしました。ねこ背は、体の前後の筋肉で拮抗し合う筋肉の働きがアンバランスになっている状態です。

体の前側にある腹筋や大胸筋、太ももの前面の筋肉が縮んで固まっているために、それに引っ張られて背中の多裂筋や棘下筋は縮むことができず、背骨をしっかり支えることができません。**本来は働かせるべき背中の筋肉に、前側の筋肉がブレーキをかけてしまっているのです。**

レーキをゆるめ、同時に背中の筋肉の〝アクセル〟を全開にすることが必要です。きれいな姿勢を作るためには、このブ

正しい姿勢には体幹の筋肉が大事であると言われます。体幹の筋肉と聞

CamScannerでスキャン

体を運転するイメージで筋肉をコントロール

くと多くの人は腹筋ととらえ、腹筋運動を重点的に行います。けれどねこ背はお腹の筋肉がすでに慢性的に縮んでいる状態。そこに腹筋運動を重ねても、むしろ逆効果のことが多いのです。

もちろん、体幹を支えるために腹筋は必要です。しかし、ねこ背をなくすためにはまず、より弱い部分である**背中の筋肉を鍛えることが先決**。前側だけでなく体を360度で俯瞰して考えることがポイントです。

CamScannerでスキャン

体をしっかりつけていく、流れを知ろう

「ねこ」背ストレッチ

は3ステップ！

前側のブレーキをゆるめ、背中側はアクセル全開に。それを踏まえ、ここからはいよいよ具体的なストレッチへ。効率よく確実にねこ背を解消できるメソッドを、3つのステップに分けて紹介します。

ステップ1は、**体の前面のストレッチ**。まずは背中が動かない元凶である前側をゆるめてロックを外すとともに、背中側の筋肉を動かすためのウォームアップもはかります。

フロントがほぐれたらいよいよステップ2、**背中のインナーマッスルを作るストレッチ**へ。伸びてしまった筋肉を縮みきらせてピシッとしつけ、姿勢を美しく保つパワーを引き出します。

CamScannerでスキャン

佐藤流メソッドは自宅でいつでもできる！

ステップ1
前身を伸ばす

硬くなった胸、お腹、太ももなどの筋肉を伸ばして、ほぐしていく。

ステップ2
背中を縮める

多裂筋、棘下筋を中心に、普段なかなか鍛えにくい背中を縮めて、しつける。

ステップ3
日常動作につなげる

立つ、座る、持ち上げるなど、代表的な動作を正して、一日じゅうトレーニングできる体に。

そして、**1と2で得た感覚を日常の動作にも生かし、脳と体にしみ込ませる。**これがステップ3です。**「姿勢を正そう」といちいち考えずとも、体が勝手に良いポジションを取れるようになる。**それが本書のゴールです。

ストレッチは1セット1分ほど。できる範囲で無理なく、が基本。まずはステップ1と2を順に追いながら、ステップ3の日常動作も意識するように心がけましょう。ひと通り終えたら、キツいと感じたメニューを重点的に行い、あなたの弱点をさらにしつけてください。

CamScannerでスキャン

伸ばす

編

前半身をほぐす
ストレッチ

正しい姿勢を作る、背中の筋肉の働きを妨げるもの。それは縮んだまま硬くなっている、前半身の筋肉です。脱・ねこ背のための佐藤式プログラムは、体の前面をゆるめるストレッチからスタート！ターゲットは胸やお腹、太もも前面の筋肉ですが、日常生活ではこうした筋肉を伸ばす動作をする機会がまずなく、常に縮んで硬くなっているからです。背面の動きにブレーキをかけるこれらの筋肉をゆるめてリセットし、柔軟な体にしましょう。

いずれも、寝る前などの空き時間に無理なくできるものばかりです。呼吸を止めず、じわりと気持ちよく伸ばすのがコツ。

肩こりや腰痛の軽減にも役立つので、ぜひ日々の習慣にしてみてください。

CamScannerでスキャン

縮んだままになりがちな
前半身の筋肉を伸ばしてほぐす！

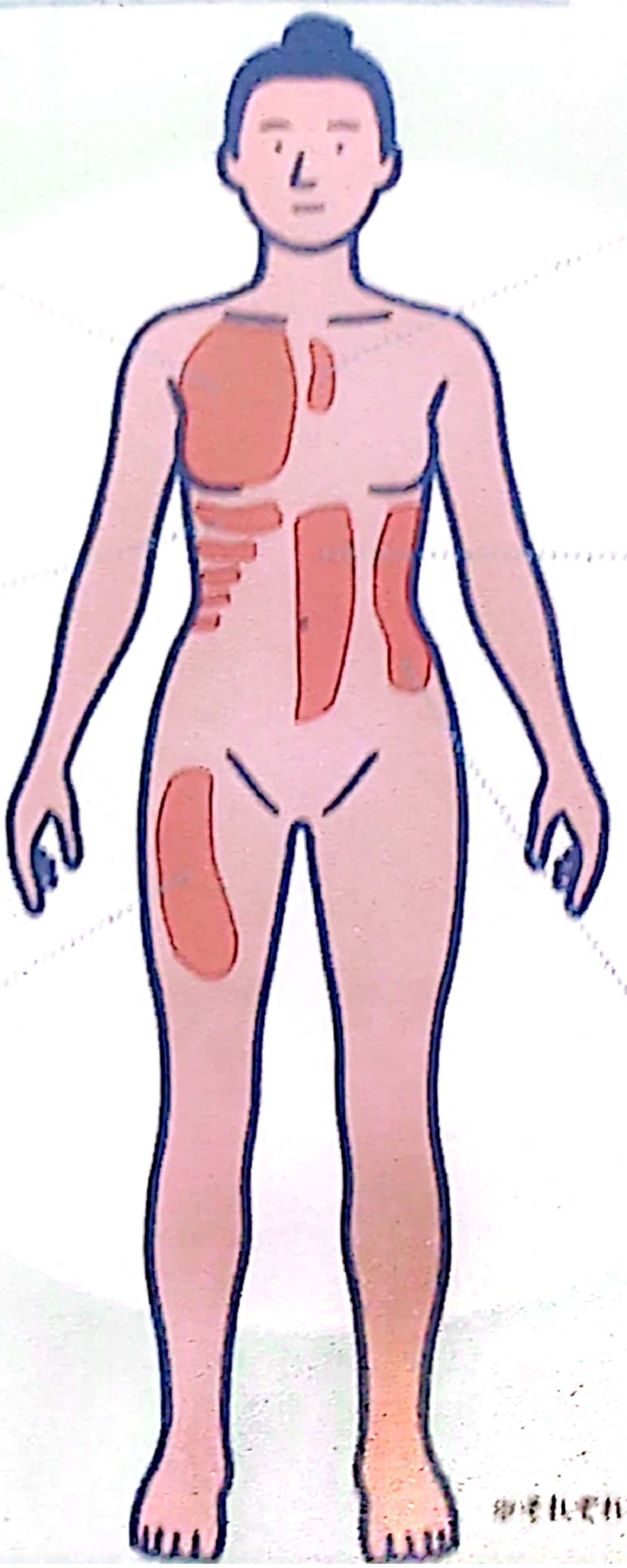
CamScannerでスキャン

1分筋肉を"伸ばして"リセット!

ねこ背ストレッチ プログラム

筋肉を伸ばすストレッチは、全部で6種類。背中の筋肉とセットで刺激している、体の前側の柔軟性を上げていきます。それぞれ、2時間おくらいにできるとよいですが、1日に数セットを目指しましょう。

伸ばす



1 大胸筋

2 胸骨筋

3 肋間筋

4 腹直筋

5 大腿四頭筋

6 腹斜筋

1 肩ねじり伸ばし

P.42

大胸筋が伸びることで、肩が正しい位置で動くようになります。

2 あご上げ伸ばし

P.44

胸の間にある胸骨筋が伸び、首の筋肉が働きやすくなります。

3 肋骨伸ばし

P.46

肋間筋が伸び、背中が動きやすくなって、呼吸も深くなります。

4 お腹伸ばし

P.48

いわゆる腹筋を伸ばすことで、体幹をバランスよく強化できます。

5 太もも伸ばし

P.50

大腿四頭筋の上部が伸び、正しい立ち方・歩き方につながります。

6 ウエスト伸ばし

P.52

腹の横を走る[illegible]を伸ばすと、骨盤の後傾を[illegible]。

CamScannerでスキャン

巻き肩解消に効果てきめん!

1 肩ねじり伸ばし

左右10秒×3〜5回

ココを伸ばす!

大胸筋

硬くなりやすい胸をほぐす

前三分の姿勢で組みやすい、大胸筋を伸ばすストレッチ。巻き肩タイプはとくに念入りに行いましょう。また、肩こりの解消・予防にもおすすめ。手をつく位置によって効果が変わってくるので、必ず真の高さから。それ以上のところにつくようにして。

CamScannerでスキャン

壁に横向きに立ち手をつく

壁から腕の長さ分離れて横向きに立ち、指先を後ろに向けた状態で肩をねじり、頭の高さで壁に手をつく。

POINT

指先を後ろに向けることで、腕を外にしっかり回すことになり、ストレッチ効果がぐんと高まる。

体を90度回転して肩の前を伸ばす

壁から手を離さないようにし、足から体を90度回転させ、そのまま10秒キープ。5秒休んで再び1から行い、3～5回繰り返す。反対側も同様に行う。

NG

ひじは曲げない！

ひじが曲がっていたり、手の位置が低いと、背中の多裂筋に負荷がかからないので注意。頭も傾けないこと。

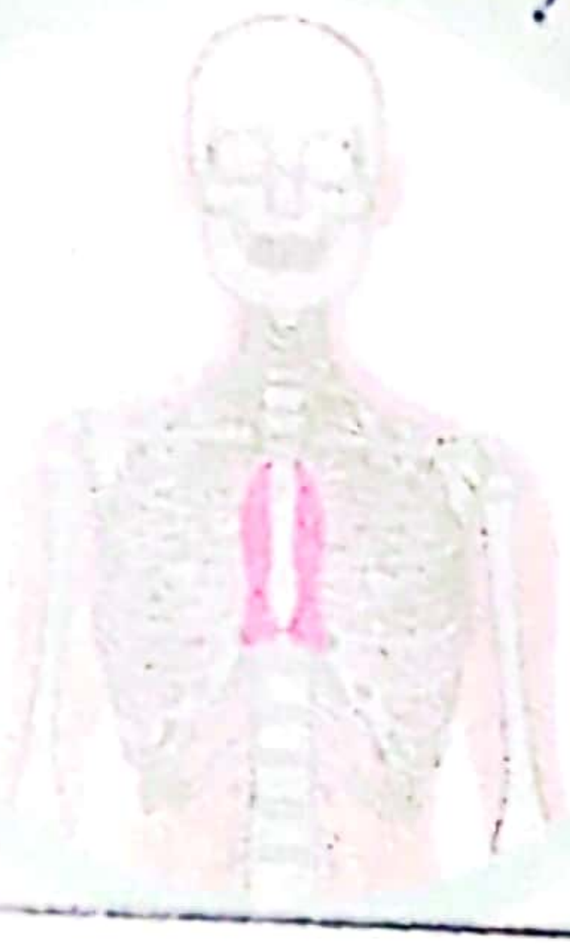
CamScannerでスキャン

ストレートネックを矯正

あご上げ伸ばし

10秒×3～5回

ココを伸ばす！



胸骨筋

固まりがちな筋肉を伸ばす

前屈みや、うつむく姿勢が続くとこり固まってしまうのが、両胸の間を走る胸骨筋群。あごを指で押し上げる動きで、物理的にストレッチします。ねこ背チェックで真上を向けなかった人、ストレートネックタイプの人は念入りに。

CamScannerでスキャン

ひじは
肩幅に広げる

箱にひじを置いて腹ばいになる

高さ15cmほどの箱などを用意する。その上に両ひじをついて、腹ばいになる。両手を合わせて親指をあごの下に当てる。

POINT

ひじの下の台は、段ボールや、厚めの本を重ねるなど使いやすいものを工夫して。

背中を
ぎゅっと縮めて

両手の親指であごを押し上げる

親指で押すようにして、あごを持ち上げていく。首から胸にかけてしっかりと伸ばし、10秒キープ。ゆっくりと1に戻り、これを3～5回繰り返す。

POINT

みぞおちが
床から離れない
ように

低くすると簡単

みぞおちが床から離れてしまうときは、ひじの下に入れるものの高さを低めに調整して。丸めたバスタオルなどを使うとよい。

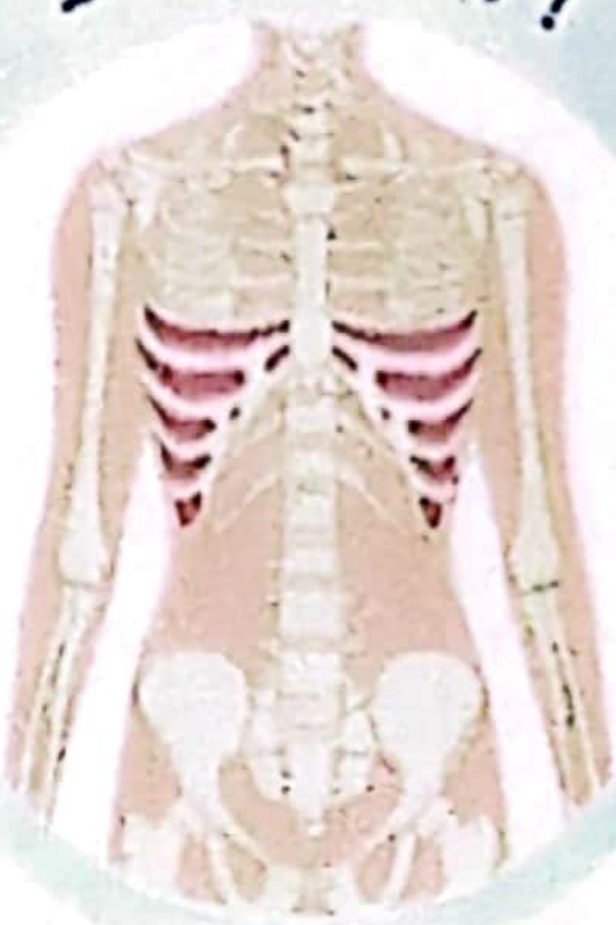
CamScannerでスキャン

胸の前を広げて呼吸を改善

肋骨伸ばし

左右10秒×3～5か所

ココを伸ばす！



肋間筋

横隔膜が動きやすくなる

背骨から始まり、肋骨の間にある肋間筋を肺や内臓をぐるりと囲んでいる肋骨。骨と骨の間にあるマッサージすることで、肋骨の下にある横隔膜がよく動くようになります。それが深い呼吸につながり、運動して背中の筋肉が動いて、ねこ背が改善していきます。

CamScannerでスキャン

胸の下にタオルを置き仰向けに寝る

床に仰向けになり、丸めたバスタオルを背中の下に入れる。片手を頭の後ろに添えて、ひじを上げて肋骨を広げる。

片手は
頭の下へ

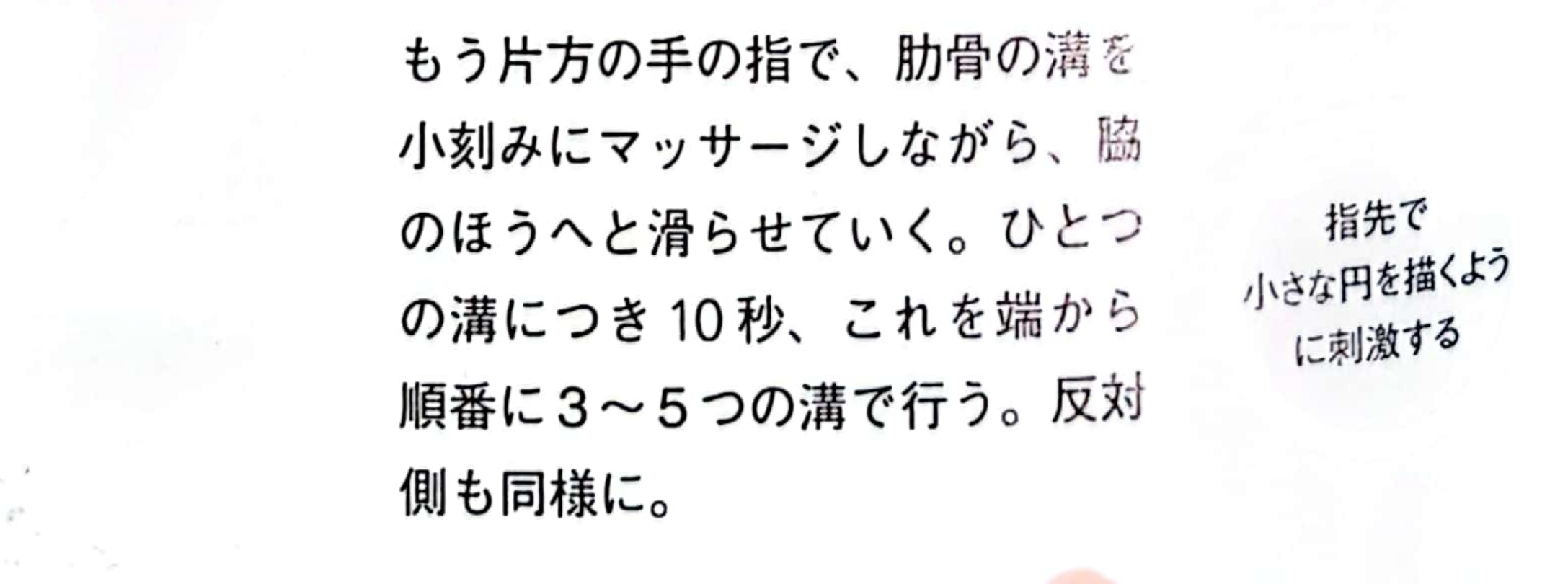
NG

腰の下はダメ

バスタオルを腰の下に入れてしまうと胸が反らず、肋骨を広げにくい。みぞおちの真下あたりに入れるのがコツ。

骨と骨の間をマッサージして刺激

もう片方の手の指で、肋骨の溝を小刻みにマッサージしながら、脇のほうへと滑らせていく。ひとつの溝につき10秒、これを端から順番に3～5つの溝で行う。反対側も同様に。



指先で
小さな円を描くように
刺激する

CamScannerでスキャン

4

姿勢の要となる体幹を整える

お腹伸ばし

5秒×5回

お腹のこわばりを解除

腹直筋が硬くなると、骨盤は収縮に引っ張られ、反対に後ろに傾いてしまいます。結果、お尻が落ちて、背中が丸くなるという悪連鎖に。床に両手をついて上体を起こす動きで腹直筋全体を伸ばし、筋肉がロックされた状態を解除します。

CamScannerでスキャン

うつ伏せになって床に両手をつく

床にうつ伏せに寝て、両手を顔の横につく。足は肩幅に開く。その状態で下腹を凹ませる。

ひじは
体に添える

腰から上体を起こし頭を反らす

両手で床を押しながら、下腹を凹ませるように力を入れたまま、背中の筋肉を使って上体を起こす。頭を後ろに反らし、胸と首の前をよく伸ばす。5秒キープして1に戻り、5回繰り返す。

背中は
ぎゅっと縮める
意識で

NG

骨盤を浮かせない

骨盤が床から離れると、お腹のストレッチにならない。離れる場合は無理に体を起こさず、骨盤が離れない位置までOK。

骨盤が床から
離れないように

CamScannerでスキャン

前屈みになりにくい体を作る

5 太もも伸ばし

1セット5秒×3〜5回

疲労の土台を整える

歩くことや、重いものを持ち上げるときなど、腰や肩の筋肉（p.77）。腰のまわりにある筋肉がかたくなると、骨盤を前に引っ張る力が強くなります。さらに、前屈みに。

ココを伸ばす！

大腿四頭筋
腹直筋

CamScannerでスキャン

片ひざを折って壁にすねの前面をつける

壁に背を向けて四つんばいになり、片ひざを折ってすねの前面を壁につける。

ひざの下に
マットやクッションを
敷く

イスに手をつき腰を前に沈める

壁につけた足と反対側のひざを立て、イスの座面に両手をついて支えにして、腰を前に沈める。

おへそは
正面向きを
キープ

手と頭を反らしももからお腹を伸ばす

手のひらを後ろに向けて頭上に伸ばし、さらに腰を沈めながら上体を反らす。お腹、腰の前から太ももの前面までを5秒伸ばす。3〜5回繰り返し、反対側も同様に。

POINT

きつい人はひざの位置を前寄りにずらし、すねを壁から少し離すと難易度が下がる。

CamScannerでスキャン

6

骨盤の傾きを防いで、姿勢改善

ウエスト伸ばし

左右5秒×3～5回

腹斜筋

ひねってサイドを伸ばす

太ももの前面を伸ばす動きに続けて行いたいのが、このストレッチ。ひねりを加えることで、脇腹を走る腹斜筋に効かせます。腹斜筋も縮んだままだと骨盤の後傾を招き、正しい姿勢を阻害することに。左右しっかり伸ばしましょう。

CamScannerでスキャン

壁に背を向けて四つんばいになる

イスを一脚用意しておき、壁に背を向けて四つんばいになる。

片ひざを折って壁にすねの前面をつける

太もも伸ばしと同じように、片ひざを折ってすねの前面を壁につける。前側のひざは立てる。続いて、立てたひざと同じ方向に上半身を45度ひねり、腰を前に沈めながら、イスの座面に両手をつく。

手と頭を反らし ももから脇腹を伸ばす

後ろ足と同じ側の手を、手のひらを後ろに向けて頭上に伸ばし、さらに腰を前に沈めながら上体を反らす。腕を上げた側のウエストをしっかりと伸ばす。5秒キープしたらゆるめ、これを3～5回繰り返す。反対側も同様に行う。

CamScannerでスキャン

縮める

編

背中をしつける
ストレッチ

固まっていた前面の筋肉をほぐしたら、いよいよ背中の筋肉を「縮めてしつける」ストレッチへ。主役である多裂筋を中心に、美しい姿勢を作るためのインナーマッスルを全方位から鍛えていきます。

目安となる秒数や回数を入れてありますが、最初は無理のない範囲で。

初めは背中が筋肉痛になることがあるかもしれませんが、それは、脳に背中の筋肉を再認識してもらう絶好の機会。続けるうちに脳と背中が連動し始め、次第に背中を使った正しい姿勢が脳にインプットされていきます。

まずは2週間、できるだけ毎日続けてみましょう。

鏡に映る姿の印象が変わってくるはずです。

CamScannerでスキャン

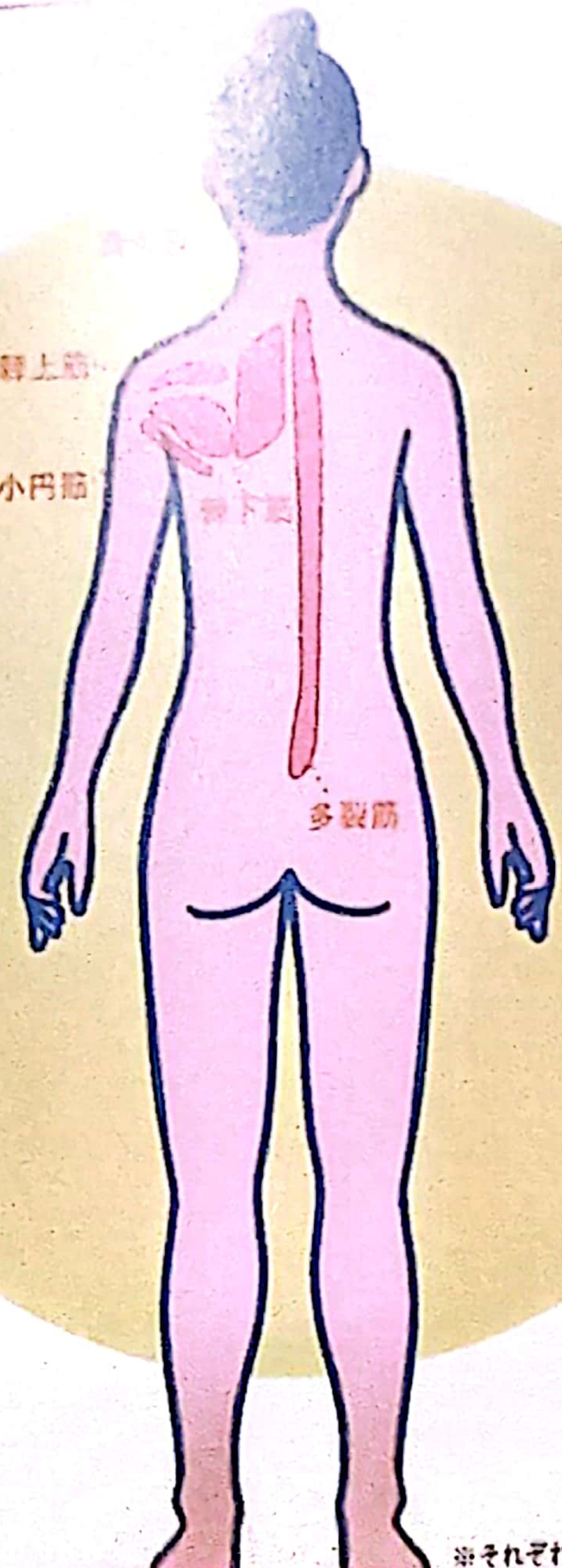
CamScannerでスキャン

体の背面を“縮めて”しつける!

ねこ背ストレッチ プログラム

背中を縮める6種のストレッチを紹介。ひとつの動きで複数の筋肉に効かせるのが佐藤式ストレッチのポイント。普段使われにくい部位をしつけていきましょう。1日各1セットから始め、慣れてきたら3セット行えるとさらに効果的です。

縮める



1
多裂筋(下部)

2
多裂筋(中～下部)
棘下筋・菱形筋

3
多裂筋(上部)
棘下筋・棘上筋
小円筋・菱形筋

4
多裂筋・菱形筋

5
多裂筋・棘下筋
小円筋・菱形筋

6
棘下筋・小円筋

※それぞれ左右対称にある

CamScannerでスキャン

1 壁ペタスクワット

P.58

多裂筋を縮める基本のストレッチ。
姿勢維持のベースを作ります。

2 背中反らし

P.60

多裂筋を縮めて背中を反らし、腹筋との連動も良くします。

3 腕ねじり上げ

P.62

肩甲骨まわりにある棘下筋を縮めて、肩を正しい位置に維持。

4 ペットボトル上げ

P.64

多裂筋を縮めながらペットボトルを持ち上げ、背中を広くしつけます。

5 前傾水平上げ

P.66

多裂筋を刺激し、肩甲骨を寄せる動きで棘下筋も同時にしつけます。

6 上腕回し

P.68

肩甲骨まわりの棘下筋を、片側ずつ意識しながらしっかり縮めます。

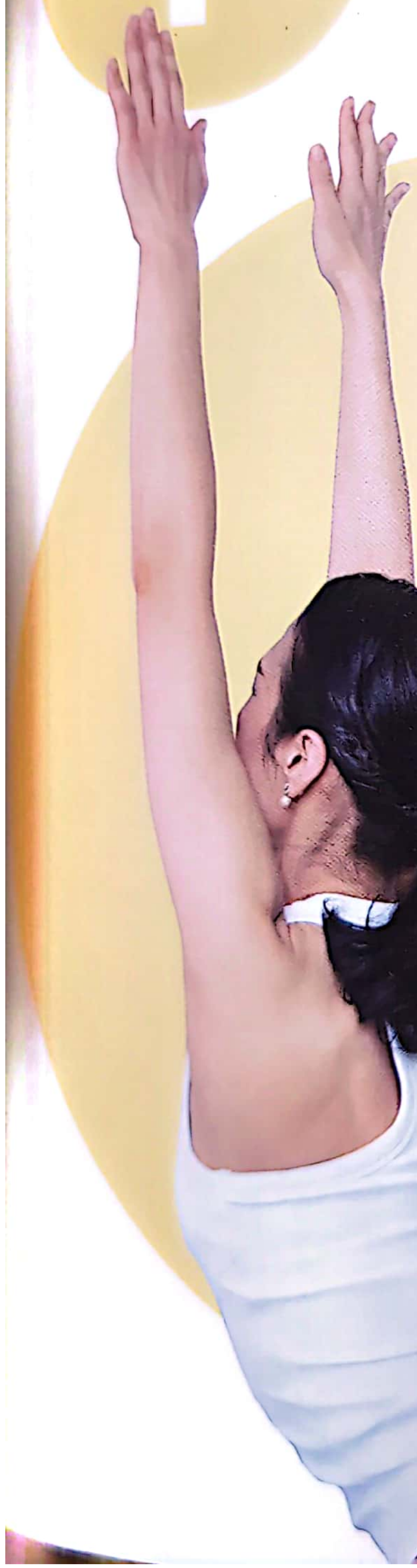
CamScannerでスキャン

縮める編

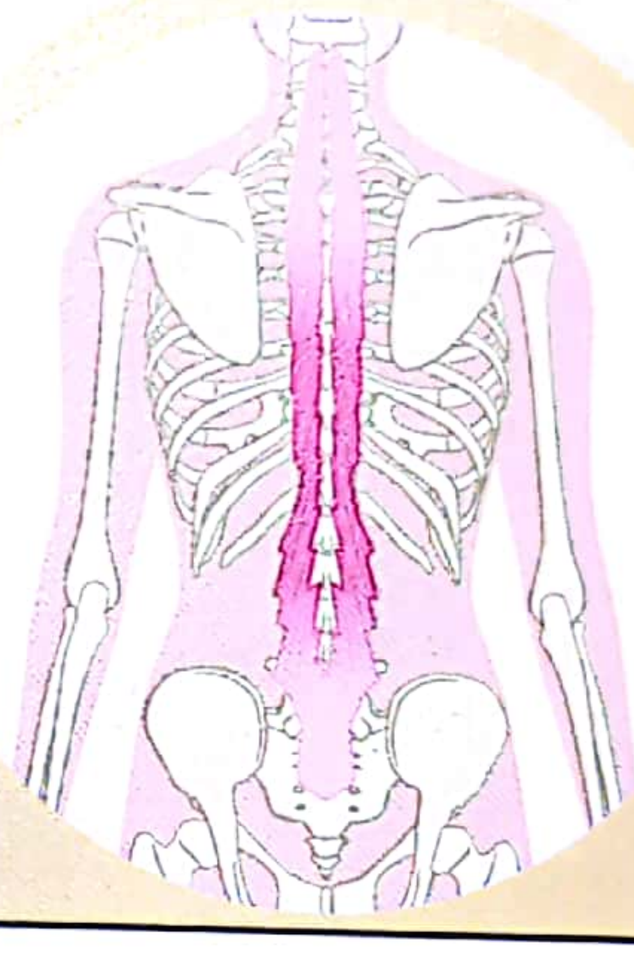
1 壁ペタスクワット

背中の筋肉を効率的に鍛える！

5秒×10回



ココを縮める！



多裂筋（中部）

あらゆるねこ背を改善

多裂筋を縮めると同時に、体の前面を伸ばせる万能エクササイズ。細かいポイントを守り、壁から体を離さずにゆっくり10回行って、背中をしっかりつけましょう。できるところまででOKですが、ももをできるだけ床と平行にするつもりで下ろせると理想的。

CamScannerでスキャン

1 両腕を伸ばして壁に向かって立つ

壁に胸をつけて立ち、両手を真上に伸ばして両手のひらを壁につける。足は肩幅に開いて平行にし、つま先も壁につける。

NG

ひざはまっすぐ

腰を落とすとき、ひざが外側や内側に入ると、背中に効かない。つま先とひざを前に向けた状態で行う。

2 壁から胸を離さずグッと腰を落とす

手のひら、胸を壁から離さず、息を吐きながらゆっくり腰を下へ落とす。限界まで下げたら、ゆっくり元の姿勢に戻す。

POINT

肩が痛いときは、両腕をややY字に開いて行うとよい。

CamScannerでスキャン

2 自分の名前

腰ではなく、背中を使うのがポイント

背中反らし

5秒×10回

ココを縮める！

多裂筋(中～下部)
棘下筋・菱形筋

多裂筋のスイッチをオン！

背中の下部を支点に、背中を縮めながら上体を持ち上げます。手のひらを上に向けることで背中への負荷が増すため、効率よくしつけることができます。チェック（P24）で床から指先が60センチを超えなかった人は、この動きで筋肉をしっかりしつけましょう。

CamScannerでスキャン

1 両腕と両脚を伸ばし床にうつ伏せになる

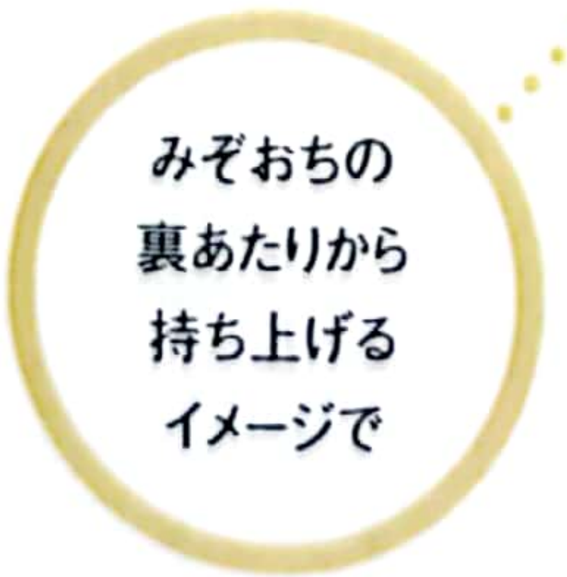
床にうつ伏せになって両腕をまっすぐ上に伸ばし、手のひらを上に向ける。足は肩幅に開き、足の甲を床につける。大の字にならないように。

2 上体だけをぐっと持ち上げる

腕を伸ばしたまま上体を反らし、限界まで上げて5秒キープ。反動を使ったり、腰を反らして体を持ち上げないこと。ゆっくりと1の姿勢に戻り、これを10回繰り返す。

NG ひじは曲げない

ひじが曲がっていると、背中に力が入らない。また、頭が上がると首を傷めやすくなるので顔は下に向けたままに。



CamScannerでスキャン

縮める編

3

腕と肩を正しい位置に戻す

腕ねじり上げ

5秒×10回

ココを縮める！

多裂筋（上部）・棘下筋
棘上筋・小円筋・菱形筋

複数の肩の筋肉をしっかりつける

腕と肩の動きに関わる棘下筋と、肩甲骨の間にある菱形筋など、上腕を外側に回旋させる働きのあるインナーマッスルをまとめてしつけます。続けることで腕の内巻きが解消され、肩が正しい位置に。巻き肩にとくにおすすめのストレッチです。

CamScannerでスキャン

1

ペットボトルを持ち手のひらを外側へ

足を肩幅に開いて立ち、両手に500mlのペットボトルを持つ。上腕を外側にひねり、手のひらを外側に向ける。

POINT

肩甲骨にしわを作る

肩甲骨をしわが入るくらい寄せることで、棘下筋に刺激が入る。これをキープしながら、ゆっくりと腕を上げていく。

2

両手を肩と水平に上げる

ひじを伸ばしたまま、両手を肩の高さまで上げていく。5秒キープしたらゆっくりと1に戻り、これを10回繰り返す。

CamScannerでスキャン

4

前傾姿勢で背中筋トレに効果大！

ペットボトル上げ

5秒×10回

ココを縮ませる！

多裂筋・菱形筋

背中を広範囲にしつける

軽く前傾した姿勢で多裂筋に刺激を入れ、そのまま腕を斜め前へ。首から骨盤までつながっている多裂筋を、総動員する動きです。ポイントは両手の間隔を肩幅に保ったまま、腕をまっすぐに伸ばすこと。背中から腕を伸ばす意識で行うと、しつけ効果がよりアップします。

CamScannerでスキャン

背中を
しっかり縮める

1 両手にボトルを持って体を斜めに前傾させる

両手にペットボトルを持ち、足を肩幅に開いて立って、ひざをゆるめる。背中に力を入れて体を45度ほど前傾させ、ひじを曲げて、ペットボトルを胸の前で平行に持つ。

2 前傾をキープしたまま腕を斜めに上げる

ひざと上半身の角度を保ったまま、腕を斜め前へと伸ばし、手から腰までを一直線に上げる。1に戻って10回繰り返す。

ひじとひじ、
両手の間を
肩幅に保つ

腕を縮め、
ひじが外に
開かないように

NG

背中を丸めないこと

ひじが曲がったり、下がっていると、多裂筋の刺激にならない。腕も上げないこと。

CamScannerでスキャン

5

背中一面をしつける筋トレ

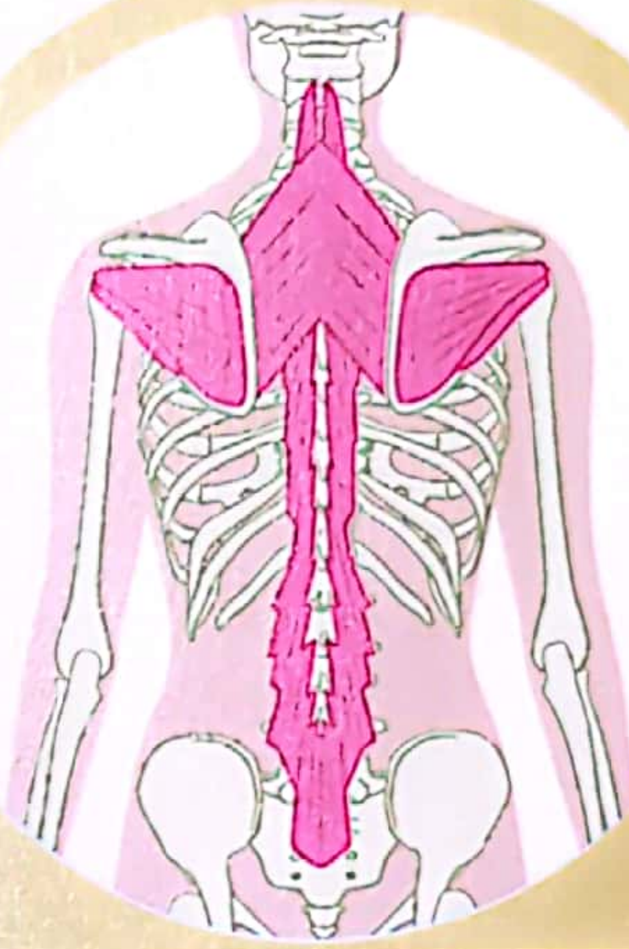
前傾水平上げ

5秒×10回

深い前傾がポイント

上体をさらに倒して背中の筋肉を緊張させ、両腕を肩の高さまでアップ。ペットボトルを持ち、腕を外側に回旋させることで、背中全体を効率よく刺激します。上体は床と平行になるくらいが理想だけれど、きつければできる範囲でOK。

ココを縮める！



多裂筋・棘下筋
小円筋・菱形筋

CamScannerでスキャン

上体は腰が
丸まったり、あごが
出ない程度まで倒す

1 上体を前に倒してペットボトルを持つ

両手にペットボトルを持って、足を肩幅に開いて立ち、ひざをゆるめる。背中が丸まらないように注意しながら上体を前に倒す。腕はおろし、手のひらを外に向ける。

手を
肩の高さまで
上げる

ひじは
まっすぐに

手のひらは
上向きに

2 手のひらを外に向けたまま肩の高さまで上げる

前傾姿勢を保ったまま、背中の力を使って両手を肩の高さまで上げる。5秒キープしたらゆっくりと1に戻り、これを10回繰り返す。

NG

背中を丸めない

丸まっていると、ただの腕のトレーニングに。背中は縮めた状態をキープ。また、頭も上がらないように注意して。

CamScannerでスキャン

縮める編

6

肩甲骨まわりを集中して鍛える!

上腕回し

左右5秒×10回

ココを縮める!

棘下筋・小円筋

肩を外に向かって回旋

肩を外側に開く動きを、棘下筋に思い出させてしつけるためのトレーニング。主に巻き肩の矯正におすすめ。片方ずつ、動かしている側の肩甲骨を意識しながら丁寧に行います。チューブは、裁縫用の平ゴムを2~3重にしたもので代用しても。

CamScannerでスキャン

チューブを肩の幅で持つ

脇を閉めてひじを90度に曲げ、チューブを手のひらにひと巻きして両手で持つ。手のひらを上に向ける。

ひじをつけたまま片手を真横に引く

右肩を持ち上げ、ひじが体から離れないように注意し、右手を体の真横に来るまで引く。5秒キープし、ゆっくりと1に戻る。これを10回繰り返し、反対側も同様に行う。

POINT

チューブがない場合はペットボトルでもOK。P64と同じ要領で立ち、ひじを縮めてボトルを持つ。手のひらを上に向け、ひじを体から離さずに真横に広げる。

CamScannerでスキャン

COLUMN

寝るときの姿勢はどうしたらいい？

よく、眠るときは仰向けと横向き、どちらのほうがいいのかと聞かれます。答えは、「仰向けに痛みなく寝られれば、体は問題がない状態です」。寝る姿勢については、どちらがいいかというよりも、仰向けに寝られない場合は要注意、というチェックとしてとらえたほうがいいでしょう。

ねこ背だといつも骨盤が後ろに傾いてお腹が前に出ているため、仰向けに寝ると腰がいつもと反対に反ることになります。すると腰に痛みが出て、その姿勢がつらくなるのです。横向きに寝ないと腰が痛いという場合は、ねこ背が原因かもしれません。

また、ストレートネックタイプの場合が、枕が低いと違和感があって眠れないことも。その場合も横向きになりがちです。

横向き寝は、肩が前に入る「巻き肩」を促進します。背中に力が入らなくなり、ますますねこ背が進んで、仰向けに寝ると確実に腰が痛くなり……という悪循環に。

日々のストレッチで少しずつねこ背を治し、仰向けの自然な状態で眠れるようにしていきましょう。

CamScannerでスキャン

3

ふだんの動作でクセ改善

ねこ背を治す姿勢づくり

CamScannerでスキャン

ねこ背の「クセ」を直す習慣

毎日の動作こそ、背中をしつける絶好のチャンス

長年間違った使われ方をしてきた筋肉をリセットし、眠っていた筋肉を目覚めさせて、正しい姿勢を取り戻す。そのためのストレッチを、ここまでお伝えしてきました。

その上でもうひとつ、ぜひ実践してほしいことがあります。それが、「**日常生活でも背中を使う**」ということ。実はここが、非常に大切なポイントなのです。

立つ、歩くに始まり、座る、階段をのぼる、料理をしたり洗い物をする。日常生活での動作はいずれも、本来は背中の筋肉を使えばもっとラクにできるものばかりです。けれどせっかくトレーニングで背中を鍛えていたのに、こういうした普段の動作になると途端にそれまでのクセが顔を出し、背中が抜けて崩れた姿勢に戻ってしまう。こういうケースがとても多く、何ともったいないことだと思っ

CamScannerでスキャン

ています。

私たちは、一日24時間トレーニングを続けることはできません。だからこそ、それ以外の過ごし方が重要になってきます。逆に言えばそれは、**背中を「しつける」チャンスが常にあるということ。**少しの意識づけで、日常生活のすべてをトレーニングタイムに変えられることを、ぜひ知っておいてください。

何気ない日常動作が姿勢の悪化を早める!

朝の通勤で

重いカバンで肩が落ちたり、スマホに集中しているとアンバランスな姿勢に。

昼の仕事で

地面から物を持ち上げるとき、背中の筋肉を使わず、腰に負担をかけてしまう。

夜の睡眠で

まくらの高さが合っていないと、首や背骨にじわじわダメージを与える。

CamScannerでスキャン

日常動作をいかに変えていくか？

使う筋肉を切り替えていく

意識して動くだけ

では、日常生活で背中を活性化するにはどうしたらよいのでしょうか。答えは至ってシンプル。**ストレッチやトレーニングでの動きを思い出しながら背中を意識して動く**、それだけでいいのです。

例えば落ちたものを拾おうと体をかがめるとき。いつものように背中を丸めるのではなく、62ページ「脇ねじり上げ」と同じ要領で背中を縮めるように力を入れて、上体の姿勢を保ちながら行うように意識してみてください。腰に負担がかからず、ラクに動けることに気づくはずです。こうした体感を、ぜひ積み重ねてほしいのです。

ラクな感覚がわかると、脳は自然とそれを求めるようになります。ひとたび背

CamScannerでスキャン

頭と背中の筋肉をつなげよう

日頃の姿勢の積み重ねで、
ねこ背は確実に改善していく!

中を使って動くイメージが脳にインプットされれば、いちいち意識しなくても体は正しいポジションを取れるようになっていく。そうするうちに、美しい姿勢と所作が自分のものになっていきます。

次のページからは、日常のよくある動作のなかで気をつけるべきポイントをお伝えします。ささいなことばかりですが、そうしたことの繰り返しが、ねこ背改善&予防に大きな効果を発揮します。体にいい動きをしみ込ませて長年のクセを直し、ねこ背ときっぱり決別しましょう。

CamScannerでスキャン

ポジション編

1

立ち方・歩き方

背中の筋肉を意識したい基本姿勢

ポジション編

体が軽くなる
理想の姿勢

背中全体で、体を支える

「立つ」「歩く」は、基本中の基本ともいえる動作。正しいポジションが身に付くと、ねこ背改善にかなりの効果を発揮します。

まずは背中の筋肉にスイッチを入れる意識で立ってみましょう。胸を張って姿勢を整えようとするよりも自然に、ラクに立てるはずです。そこから、歩く動作へとつなげていきます。

CamScannerでスキャン

前ももだけのペタペタ歩き

かかとで着地しながら前ももの力だけで歩くので、疲れやすい。お尻が落ちて、下腹もぽっこり。足をひきずるので、老けた印象にも。

肩甲骨がよく動いているので、ひじの位置が高い

後ろ足のつま先で地面を蹴ることができる

背面の筋肉で、足を前に運ぶ

背中と連動してお尻に力を入れ、肩甲骨を寄せ気味にして歩く。重心を、足の真ん中よりやや前寄りに乗せると、全身の筋肉を効率よく使え、ラクに歩ける。

POINT

前足で上体を運ぶのではなく、背筋の力で上体を前に押し出す感覚で。

背中とお尻、太もも裏が使えている

CamScannerでスキャン

ポジション編

2

肩にも腰にも負担をかけない

座り方

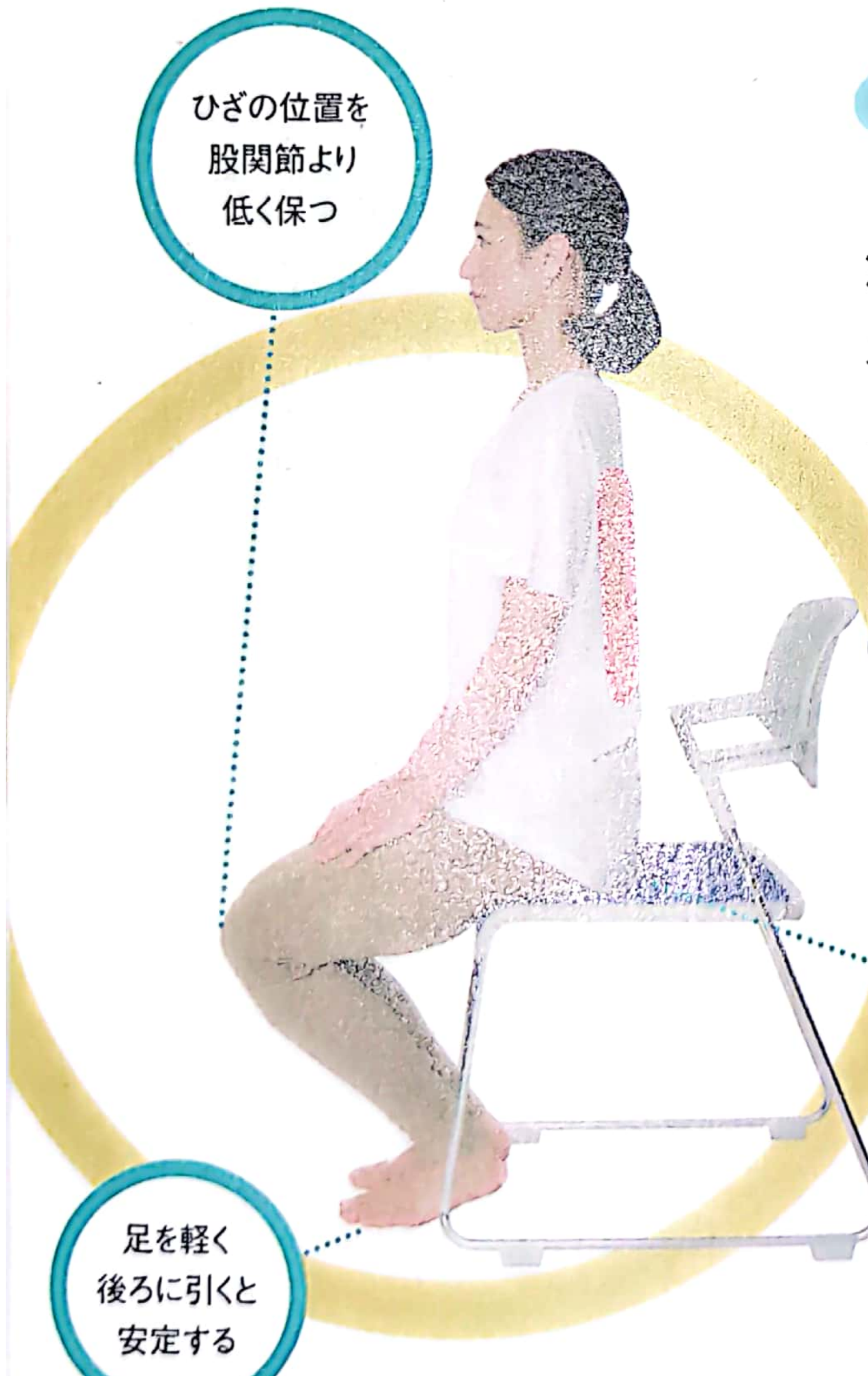
浅く腰掛けるのがカギ

背中の筋肉を使って座れると、見た目が美しいだけでなく、肩こりや腰痛の軽減にも役立ちます。コツはイスに浅めに腰掛けて、骨盤をまっすぐに立てること。股関節の位置よりひざが下に来るようにすると、この姿勢をキープしやすくなります。

CamScannerでスキャン

一見ラク、でも腰や首に負担が……

深めに座って背もたれによりかかると、お腹が縮んでねこ背に。背中の力が完全に抜けてしまい、結果として腰や肩に負担がかかる。



浅めに座り、背中にスイッチを入れる

イスに浅めに腰掛けて、両足を少し後ろに引く。これで背中が自然と活性化し、胸や腰が反らずに良い姿勢を保てる。

CamScannerでスキャン

ポジション編

3

左右のアンバランスを予防！

荷物を運ぶ

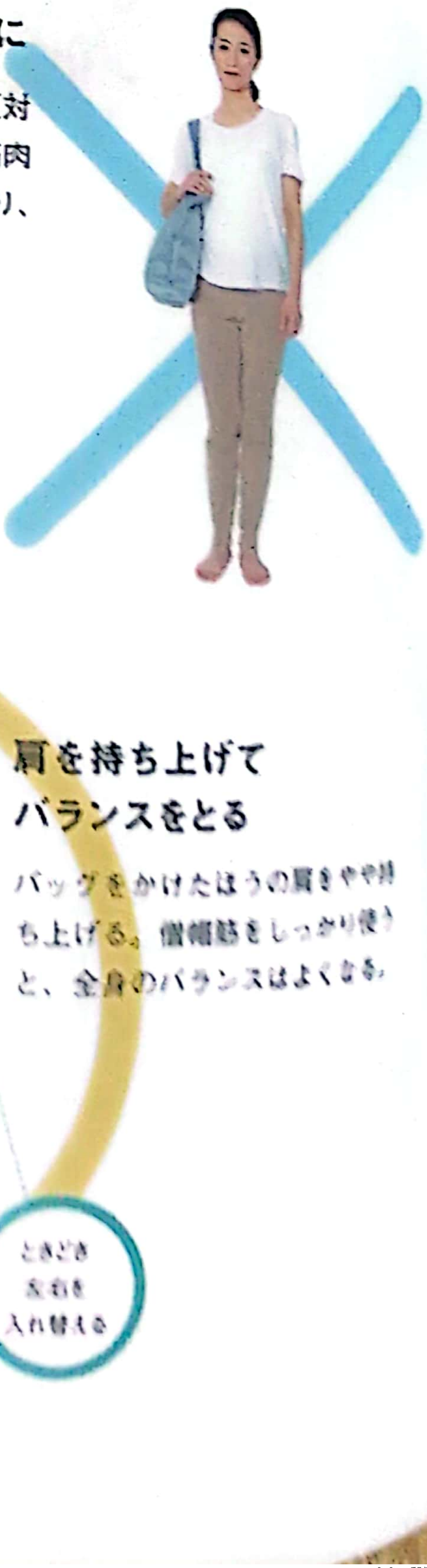
肩を上げるだけでラクに

バッグを肩にかけて持ち運ぶときは、かけた側の肩を少しだけ持ち上げるのがポイント。多裂筋や棘下筋とともに、アウターマッスルのひとつである僧帽筋を働かせれば、重みを無理なく支えることができます。ときどき左右を入れ替えて持つといいでしょう。

CamScannerでスキャン

肩が下がると全身の歪みに

肩が下がり、荷物に対して首が反対に曲がるなどひずみが生じる。筋肉のバランスが崩れて首や肩がこり、背骨の歪みにもつながる。



肩を持ち上げて
バランスをとる

バッグをかけたほうの肩をやや引き上げる。骨盤をしっかり使うと、全身のバランスはよくなる。

CamScannerでスキャン

ポジション編

4

“背中を使う”ことを忘れずに

重い物を持ち上げる

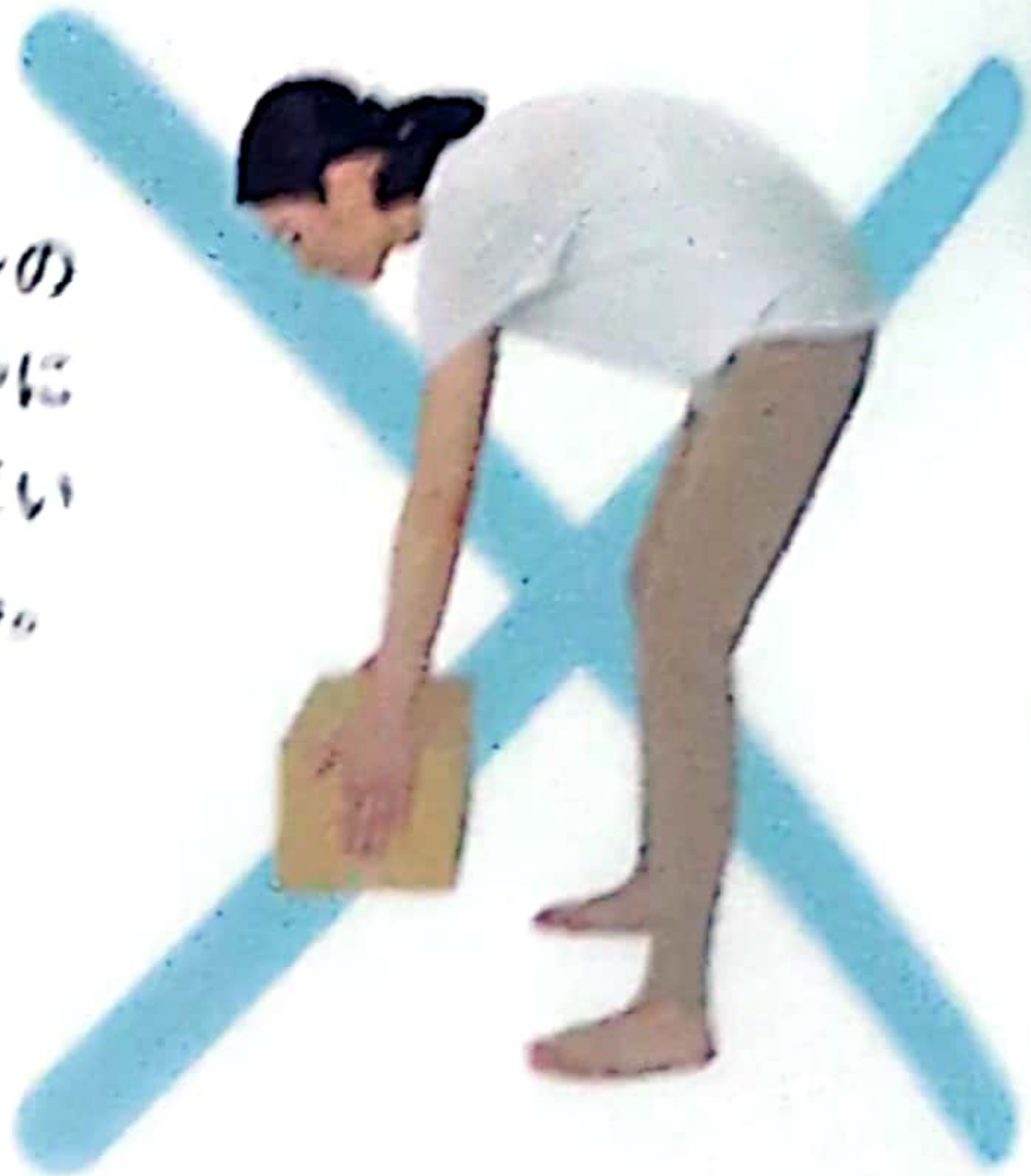
必ず背中を意識して！

背中を縮ませるか否かで体への負担が大きく変わってくるのが、重い物を持ち上げる動作。背中が丸まった状態でいきなり持ち上げると、ぎっくり腰などのトラブルを招きかねません。背中を“使う”意識を体にしみ込ませて、ケガを防ぎましょう。

CamScannerでスキャン

腰にダメージが来る典型的なNGパターン

背中の力が抜けて丸まり、下半身の筋肉もサボっている状態。腰の骨に力がかかり、大きな負担に。ひどいと椎間板ヘルニアを起こす恐れも。



ポジション編

5

前屈みにならない姿勢を維持

洗い物

片足を上げて重心を前へ

前屈みで背が丸まりがちなキッチンでの洗い物作業。上体の重さを腰で支えるために、一点に負担がかかってしまいます。解決策は片足を台に乗せること。前足と背中で体重を支えられれば、一気にラクになります。洗面所で歯磨きをするときにもおすすめ。

CamScannerでスキャン

上半身の重さが腰の大きな負担に

頭が前に出て腰だけで上体を支えている、よくある崩れた姿勢。洗い物が終わって腰を伸ばすときに「イタタ…」となりがち。

上体の重さを
前足と背中の
筋肉で支える

台に片足を乗せ上体を前に倒す

足もとに15cmほどの台を用意して片足を乗せ、背中の筋肉を働かせながら上体を前へ。長時間立っている場合は、ときどき左右の足を入れ替える。

15～20cm
くらいの台に
片足を乗せる

POINT

前足に重心を多めに乗せることで、自然とよい姿勢をつくれる。

CamScannerでスキャン

ミッション編

6

家事で背中をしつけられる！

ぞうきんがけ

内側から外側へ、が鉄則

床をふくとき、外側から内側へと円を描くようにしていきます。実はぞうきんを動かす方向を変えるだけで、ぞうきんに体重をかけることができます。そうすることによって、内側から外側へ。窓ふきも、同じように動かすのがおすすめです。

CamScannerでスキャン

内側に回旋すると巻き肩&ねこ背になる

外から内へとぞうきんを動かすと、頭が前に落ち込み、お尻が落ちて腰に負担がかかってしまう。肩も内巻きになり、ますますねこ背に。

外へ外へと肩を回転させる

背中に力を入れ、手前から前方、そこから外側へとぞうきんを大きく動かす。すると、上半身の前面が伸び、棘下筋や菱形筋、多裂筋、腕上部の筋肉をしつけられる。

POINT

できるだけ遠くをふくようにすると、さらに背中の筋肉をしつけられる。

CamScannerでスキャン

ポジション編

7

何気ない習慣を今日から変えよう

スマホの操作

ひじに手を添え、姿勢を保つ

現代人にとって、ねこ背の要因ナンバーワンといっても過言ではないスマホの操作。ほんのちょっとした工夫を取り入れるだけで、画面を眺める時間が背中のトレーニングに早変わりします。一日に何度も手にするものだからこそ、ぜひ意識して行って。

CamScannerでスキャン

覗き込んでしまうと
そのまま姿勢がロック

多くの人が取りがちなのが、片手で持って覗き込むこの姿勢。胸やお腹が縮んだ状態が固定され、背中の筋肉はずっと眠ったままに。

ひじを持ち上げ画面を高めに

スマホを片手で持ち、そのひじをもう片方の手で持ち上げるようにして支え、顔の近くに画面が来るようにする。これならねこ背にならず、また、ストレートネックも予防可能。

POINT

寝てスマホを操作するときも同じく
ひじを支えるとよい

CamScannerでスキャン

Q1 寝ながらできるストレッチはありますか？

A 「首背筋」で首の筋肉がしっかりつけられます。

おすすめは「首背筋（くびはいきん）」。**多裂筋の上部、首を支えている部分をしっかりつけられる動きです。**立ってはできないので、家でのリラックスタイムのついでなどに行うのがいいでしょう。カーペットの上や畳など、ほどよい硬さがありつつクッション性もある場所で行うのがおすすめです。ストレートネックの矯正にとくに役立ちます。

CamScannerでスキャン

1

仰向けに寝て両ひざを立てる

仰向けで両ひざを立て、足をこぶし
ひとつ分開き、足の裏を床につける。
両ひじを体の横につく。

2

体を持ち上げて頭からひざを一直線に

ひじと後頭部で床を押しながら体
を持ち上げ、首を一直線に保つ。
3～5秒キープして1に戻り、こ
れを10回繰り返す。

POINT

首がまっすぐな状態でキープ。あごが下がっ
たり、のけぞったりしているとかえって首を痛
めてしまうので注意して。

CamScannerでスキャン

Q2 仕事のすき間時間にできることは？

A 「腕外回し」で巻き肩を予防しましょう。

デスクワークの時間が長いと、どうしても巻き肩からねこ背になりやすいもの。腕を外に回して肩と水平に上げる動きで、固まりがちな胸の筋肉をこまめにリセットしましょう。イスに座ってできるこのストレッチのほか、肩ねじり伸ばし（P42）もおすすめです。

CamScannerでスキャン

1 正しい姿勢でイスに座る

イスに浅めに座り、背中を働かせて骨盤を立てる。ひざが股関節より下に来るように調整する。

2 腕を外側に最大限ねじり真横に上げる

腕を、上腕から外側に限界までねじって手のひらを外に向ける。ひじを伸ばしたまま、肩の高さまで上げていく。

POINT

CamScannerでスキャン

おわりに

背中から人生を変えよう！

数あるストレッチ本のなかでも本書は、「伸ばす」だけでなく「縮める」、新しいメソッドを紹介するものです。背中を縮めて筋肉をしっかりつけ、ねこ背改善方法を徹底してお伝えしてきました。

最初に書いた大学生に戻ったつもりで、アスレチックトレーナーになった当初のトレーナーをしていたときでした。

いつ、あるクライアントさんから、アスレチック部門の女子バスケットボール選手たちの「姿勢の悪さ」に気づかされたのは、

試合に勝つためには、原因が選手たちの「姿勢の悪さ」にあるのではないかと考えるようになったところ、

あるときから、なぜ背中にあるのか？　なぜ背中にあるのか？　なぜ背中にあるのか？　

ともできていませんでした。そこで考えたのが本書にある、背中を縮めるストレッチです。それを徹底的に行ったところチームはみるみる強くなり、私立の強豪校とも渡り合えるように。県大会の上位に食い込むまでになったのです。

以来、ひざの痛みを抱える年配女性からケガの克服を目指すラグビー選手まで、多くの人たちに、考案したストレッチを実践してもらっています。今までで一番体が動く、痩せた、痛みが取れた……と、効果を次々に実感してもらえ、トレーナーとして大きな喜びを感じています。もっと多くの人にこのメソッドを役立てるように、今回ねこ背改善に特化して、一冊の本にまとめることにしました。

本書の通りにしつければ、体は必ず変わります。歪みから解放された体は軽く、快適。挑戦したいことも増えるかもしれません。この本があなたの人生を変える道しるべになれたらうれしいです。

CamScannerでスキャン

20-06

佐藤義人 YOSHIHITO SATO
1977年、大阪府生まれ。鍼灸師、日本体育協会公認アスレチックトレーナー。2015年ラグビーW杯日本代表スタッフ。選手から「神の手（ゴッドハンド）」と呼ばれ、日本の歴史的3勝と、唯一離脱者ゼロという記録を裏から支えたトレーナーの1人。世界で活躍するトップアスリートから、スポーツや格闘技に励む子どもたち、そして各部位の痛みを訴えるシニアまで、トレーニング、施術、リハビリを受けたいという依頼が全国から殺到している。
著書に『1分間だけ伸ばせばいい』（アスコム）、『取れない疲れが一瞬で消える 神ストレッチ』（KADOKAWA）がある。

企画協力　小口和昭、ブライトンラグビー

デザイン　三森健太（JUNGLE）
DTP　天龍社
イラスト　芦野公平、内山弘隆
撮影　中島慶子（マガジンハウス）
取材　新田草子
モデル　元満あずさ
衣装協力　aloyoga. BREATH TAKING 自由が丘
[WEB] www.alobt.com [Instagram] @bt.alo

まるい背中は縮めて伸ばす！
魔法のねこ背ストレッチ

2020年4月30日　第1刷発行

著　者　佐藤義人
発行者　鉄尾周一
発行所　株式会社マガジンハウス
〒104-8003　東京都中央区銀座3-13-10
書籍編集部　03-3545-7030
受注センター　049-275-1811

印刷・製本 株式会社光邦

©2020 Yoshihito Sato,Printed in Japan
ISBN978-4-8387-3094-0 C2075

乱丁本、落丁本は購入書店明記のうえ、小社制作管理部宛てにお送りください。送料小社負担にて、お取り替えいたします。ただし、古書店等で購入されたものについてはお取り替えできません。定価は帯とカバーに表示してあります。本書の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）は禁じられています（ただし、著作権法上の例外は除く）。断りなくスキャンやデジタル化することは著作権法違反に問われる可能性があります。
マガジンハウスのホームページ　http://magazineworld.jp/

CamScannerでスキャン